





L'obscuré clarté  
d'un écorché vif



**Romain Boulmé**

# **L'obscuré clarté d'un écorché vif**

LES ÉDITIONS DU NET  
126, rue du Landy 93400 St Ouen

## **Du même auteur**

Rencontre universelle, éditions Lacour-Ollé, 2010  
Volatile, Les éditions du Net, 2017

Poèmes publiés dans les anthologies suivantes :

Slam entre les mots, éditions de la Table ronde, 2007  
Anthologie, éditions mémoires et cultures, 2008  
L'art de jouir, Rezobook/Les joueurs d'Astres, 2008  
L'art du voyage, Rezobook/Les joueurs d'Astres, 2009  
Anthologie n° 1 et n° 2, Rezobook/Les joueurs d'Astres, 2010  
Anthologie vol 3 du Grand Slam National, Le Temps des Cerises 2010  
Couleur femme, éditions les poètes français, 2010  
Anthologie n° 3, Rezobook/Les joueurs d'Astres, 2011  
Dis-moi dix mots semés au loin, Universlam éditions, 2013  
Dis-moi dix mots à la folie, Universlam éditions, 2014  
L'éveil du myosotis, Les éditions du Net, 2014  
Dis-moi dix mots que tu accueilles, Universlam éditions, 2015  
Les poètes et le cosmique, Les éditions du Net, 2015  
Dis-moi dix mots en langue(s) française(s), Universlam éditions, 2016  
Les poètes, l'eau et le feu, Les éditions du Net, 2017  
Les poètes de l'Astrocafé, Les éditions du Net, 2018

Remerciements à Ôfée la Délicheuse, Jean-Pierre Béchu, Marguerite Chamon et Maud Juillerat pour votre aide, votre soutien, votre amitié et les corrections apportées à cet ouvrage...



*« Il faut du chaos en soi-même pour accoucher d'une étoile qui danse »*

Friedrich Wilhelm Nietzsche



*À mon fils Maxence, ma magnificence...  
Et à Valérie, tes mots ont été mon illumination...*



# Préface

On naît plusieurs fois.

Dans certains tableaux flamands, la lumière se nourrit de l'ombre pour rejoaillir avec un éclat plus grand encore, redessinant encore et toujours les contrastes de l'Être.

Voilà l'éclairage d'un parcours en clair-obscur, comme la vie.

Un récit de vie, qu'est-ce que c'est ? Figer des souvenirs passés au tamis de la conscience, vouloir les partager, parier, qu'au-delà de la singularité d'un chemin il y a une âme universelle, traversée de souffrances et de joies. Et une fois écrite, laisser à cette histoire la liberté de toucher, de faire écho, d'aller où bon lui semble.

S'en libérer... aussi.

Par ce témoignage brut, presque obsessionnel, à l'image de son acharnement éblouissant à dompter l'immaîtrisable, C. Suerte retrace sa quête de l'inaccessible étoile, les impasses de la dépendance, les ornières de la maladie, le sel des plaies ouvertes et les sorties de route mais aussi les victoires, arrachées au néant, la rédemption par les mots, la rage de vivre. Fragile comme l'est un fil de Soi, solide comme l'est sa foi.

Insatiable de connaissances et de rencontres, même lorsque la vie est dure à avaler, il part sur les routes, combat, armé de sa seule poésie, répand le Slam autour de lui comme une traînée de poudre, édite des recueils.

Y croire, croire que l'on est l'alchimiste de sa propre vie, accepter ses travers, sa maladie, les transfigurer par le Slam, la poésie.

Croire que l'on va chercher cette re-co-naissance, naître à nouveau avec et à travers l'Autre, et trouver, si ce n'est l'étoile par essence inaccessible, mais que c'est bien le chemin qui fait la lumière.

C'est peut-être la force de ce récit de vie...

À toi Romain.

Les enfants de l'Absolu

Ils se brûlent les ailes

Ne s'avouent jamais vaincus

Ils savent que la vie est belle

Mais que le prix à payer

Pour être sur cette Terre

C'est d'être ballotté

Entre extase et enfer

Touchent du doigt l'alchimie

En acceptant le mystère

Que le mal et la vie

Font l'or de l'univers

Ont besoin d'se coller

Aux abysses de leur peurs

Pour apprendre à voler

Plus loin que la douleur

Phénix au cœur de vent

Volatiles cendrés

Ils goûtent dans l'instant

La saveur d'exister

Que si parfois l'infini  
À un goût bien amer  
Le miel de ce qu'on écrit  
Adoucit les chimères...

Maud Juillerat



LIVRE PREMIER

## **L'obscur**



# I. Le vilain petit conard

## 1999-2000 : L'INSOUCIANCE

Novembre 1999. Le millénaire s'achevait sur la fête de mes dix-huit printemps. Mes parents avaient loué une salle pour l'occasion dans un petit village voisin du nôtre.

Quand j'ai franchi le seuil de la porte et que j'ai aperçu ma famille au grand complet, ainsi que mes amis de l'époque, une émotion forte que je ne peux décrire m'envahit. Cette fête restera inoubliable, un des plus beaux souvenirs de ma vie, tous les ingrédients de mon bonheur étaient réunis, il ne manquait rien, j'étais heureux, insouciant...

Une soirée monumentale dont je fus le roi ! Je me souviens même avoir flirté avec trois copines en même temps : une femme d'à peine trente ans (collègue de mon père à l'époque) qui attendait le feu vert de son mari pour pouvoir me cougariser et deux connaissances de ma cousine Jen, qui a toujours le chic pour avoir des copines qui me plaisent. C'était la belle époque, les affaires de la famille étaient prospères et nous venions d'emménager dans une maison bourgeoise proche de Melun. Nous quittions notre pavillon de Vert-Saint-Denis, les potes, les souvenirs d'ado. Je venais d'entrer dans la majorité et me préparais sans m'en rendre compte à devenir un homme.

Le 31 décembre 1999 je fêtais la nouvelle année chez le petit ami de ma cousine Jen. Ayant attrapé froid, j'avais une forte fièvre, ce qui ne m'a pourtant pas empêché de boire un verre de whisky pur. À minuit pile, après avoir souhaité la « bonne année »

comme le commande la bienséance, je commençais la décennie, le siècle, le millénaire à l'agonie...

Nous faisions notre entrée dans le XXI<sup>e</sup> siècle, dans le troisième millénaire, nous avions le privilège d'être les pionniers de cette nouvelle ère. Nous étions loin d'imaginer que le monde allait s'accélérer autant, à cause de la révolution technologique et de la société de consommation, du « je prends, j'utilise, je jette », la conséquence du terrorisme de l'information.

**À l'instant où je pose ces mots, à mon écran, la « suite n° 3- Aria » de Johann Sebastian Bach m'accompagne en cette heure tardive. Il est 2 h 18 du matin, le samedi 11 juillet 2009. Puis vient la musique rassurante du film « Midnight express », composée par Giorgio Moroder.**

Mars 2000. Voyage d'une semaine à Hammamet en Tunisie avec mes parents et mes deux sœurs. C'est la première fois que je prenais l'avion, sensation nouvelle mais qui ne me fut pas désagréable, je m'amusais même à regarder à travers le hublot l'épaisse couche nuageuse. Nous étions logés dans des petites maisons basses dans la cour d'un hôtel. Nous avons visité Nabeul, la ville des poteries et Kairouan, la ville sainte aux délicieux makrouds (pâtisseries). Je fis du dromadaire et du cheval dans le désert rocailloux, une soirée mémorable avec des danseuses du ventre dont l'une m'a choisi pour venir danser, j'ai bien évidemment joué le jeu sans me faire prier. Ce fut la première fois que je quittais l'Europe, après de nombreux voyages effectués lors de sorties scolaires ou avec mon club de football de Cesson dans les pays frontaliers de la France : Espagne, Italie, Suisse, Allemagne, mais aussi en Angleterre et en Écosse. Ce fut le dernier voyage effectué avec mes parents et mes sœurs, tous les cinq réunis... Je ne le savais pas encore mais beaucoup de choses allaient changer. Je vivais mes derniers instants de bonheur au sein d'une famille unie...

En juin de cette année là, je fis mon premier séjour aux Pays-Bas où avait lieu la coupe d'Europe des Nations de football. Mes

amis et moi-même rythmerons ainsi les hivers suivants par de réguliers voyages de deux à trois jours à l'hôtel aux Pays-Bas.

J'étais un des seuls à avoir le permis de conduire, autant défoncé que les autres, au volant sous l'emprise de marijuana, de haschich et d'alcool, un cocktail détonnant pour nos petites têtes insouciantes ! Sauf que je devais gérer la route, avec la responsabilité de ceux que je transportais. « RESPONSABILITÉ », un mot qui n'avait encore aucun sens pour moi en cette période. Je devais à la fois suivre la route, les panneaux écrits en flamand, mais aussi être vigilant vis-à-vis des autres automobilistes, cyclistes, piétons et autres tramways qui déambulaient dans les centres des grandes villes telles qu'Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Breda et Maastricht. Mais est-il vraiment utile de vous préciser que nous allions passer nos jours de l'an dans le pays du gouda d'un coffee shop à l'autre uniquement pour ses substances illicites ?

Après deux années au lycée, où je passais mon temps à faire l'école buissonnière, j'obtins néanmoins mon baccalauréat professionnel de comptabilité avec tout juste la moyenne, au plus grand étonnement de mon entourage, plutôt habitué à ma nonchalance naturelle. J'étais en préparation militaire à Sourdun quand ma mère m'a appelé pour m'annoncer que j'avais été reçu à mon examen. Elle n'en croyait pas ses oreilles, au point que lorsqu'elle a appelé l'académie et qu'ils lui ont dit que j'étais « reçu », elle leur a demandé : « Reçu ? Mais il l'a alors ? » J'étais si imprégné d'orgueil à cette époque, que lorsque ma mère me dit que l'on fêterait cela, sur le coup j'ai pensé boire un verre tout seul puisque personne n'avait cru en moi. Mais jamais rancunier, il me semble bien avoir débouché avec eux une bouteille à mon retour.

Je restais bien souvent sur mes acquis lorsque les choses ne me passionnaient guère et n'exploitais donc pas mes capacités au maximum. Je me souviens, convoqué par le proviseur à cause de mes absences répétées, avoir répondu avec arrogance que mes livres me suffisaient pour obtenir mon diplôme et que les professeurs ne

faisaient que rabâcher ce que j'y lisais. Pour moi le système scolaire est fait de telle façon, qu'il est étonnamment d'un ennui total !

À l'époque, j'envisageais de m'engager dans l'armée, compte tenu du peu d'intérêt que j'avais pour mon orientation professionnelle. Alors qu'*a contrario* tout ce qui m'intéressait était de m'éclater dans la vie. Mon père m'emmena au bureau d'information de l'armée de terre pour m'y inscrire, pensant que cela me forgerait l'ossature. J'ai passé une batterie de tests, sportifs et médicaux durant trois jours au fort de Vincennes, puis une journée à Fontainebleau car je voulais devenir professeur de sport dans l'armée. Alors que j'avais donné le meilleur de moi-même, moi qui étais bon en course de demi-fond car j'avais beaucoup d'endurance, je me retrouvais avec une note en dessous de 10. Quant à la natation, j'eus un zéro pointé : certains concurrents finissaient déjà leur quatrième longueur du 100 mètres alors que je terminais tout juste la première longueur. Je fus dépité !

En juillet, j'ai donc débuté une préparation militaire à Sourdun, près de Provins, au deuxième régiment de Hussards, pour avoir un aperçu de ce que pouvait être le monde militaire avant de m'engager pour cinq ans minimum. Je décidais de postuler pour être chef de char, mon baccalauréat me permettrait de faire l'école des sous-officiers et commencer comme sergent. Beaucoup de jeunes de mon groupe rêvaient de devenir des sous-officiers. Quant à moi cette préparation commando m'a confirmé au moins une chose de manière certaine : que je ne supporte aucune autorité. D'autant moins tiré du sommeil en pleine nuit pour aller courir sous la pluie ! Je ne veux en aucun cas retrouver sous quelque forme que ce soit l'autorité de ma mère ! Pourtant ce qui me plut, ce fut le dépassement de soi. Il y eut la marche d'orientation de cinquante kilomètres avec nos sacs de plus de trente kilos sur le dos, à travers la forêt de Fontainebleau. Nous nous étions arrêtés seulement une petite heure pour dormir sur une dalle en béton d'un abri, la tête sur nos sacs. On s'éclatait comme des gosses pendant les exercices, où nous étions placés en situation réelle comme en temps de guerre. Je crois que nous étions trop immatures pour nous rendre compte de la

réalité du monde et de la signification réelle du mot « guerre ». Mais nous profitions de ces escapades pour nous défouler et assouvir nos fantasmes enfantins, deux clans s'affrontaient à travers la forêt, nous avancions tous par binôme, scrutant notre environnement pour éviter de se faire descendre par des balles à blanc. Lorsque notre chef nous a demandé de sauter dans un fossé de ronces, mon binôme a vidé son chargeur sur « l'ennemi » d'en face, et l'une de ses cartouches m'a brûlé sous l'œil au passage. L'exercice dont je suis le plus fier : monter en haut d'une tour de dix mètres puis sauter en atteignant un poteau distant d'un mètre et le long duquel il fallait se laisser glisser. Ne voulant pas me débiner devant les camarades, j'ai dû vaincre ma peur du vide. Ensuite j'ai dû descendre cette tour en rappel. Cet exercice est bien plus physique qu'il n'y paraît, car il faut rester en permanence les bras et jambes tendus pour éviter de se frotter au mur.

Les séances de tirs au FAMAS à balles réelles : la première fois je tirais à côté, et un gradé me fit remarquer que c'était normal car mon fusil était réglé en mode nuit, en plein jour. Une fois le réglage changé je touchais ma cible 10 fois sur 10, c'est un fusil d'une telle précision qu'il est difficile de rater son objectif. Il suffit seulement d'être bien concentré. J'ai une bonne vue, 10/10 à chaque œil, j'aurais sans doute pu postuler comme tireur d'élite.

Les footings avec le sergent-chef : la plupart du temps on courait en groupe, mais voyant que le rythme n'était pas assez élevé à mon goût, mon chef m'autorisait à accélérer pour continuer avec lui. J'étais alors sportif, j'adorais courir, j'avais en plus cette fierté, due à mon jeune âge, de courir plus vite que tout le monde alors que j'étais le seul fumeur du groupe.

À la fin de cette préparation militaire, je repassais à nouveau un entretien avec un adjudant, qui confirma ma capacité à devenir sous-officier. Il nota sur mon dossier que j'étais capable de commander un groupe d'hommes, et me dit de ne pas tarder à le transmettre à mon bureau d'orientation à Melun car mon dossier passerait comme une lettre à la poste. Je me disais que pour

devenir sous-officier, il suffisait juste de souffrir pendant dix mois à l'école de Saint Maixent, pour ensuite obtenir un bon poste. J'y pensais sérieusement quelques temps. Mais à la rentrée, les mois passants avaient fait s'envoler ma motivation, si bien qu'au mois de décembre, j'hésitai à me présenter de nouveau au fort de Vincennes pour y passer mon examen d'entrée. Mes potes me motivèrent un peu, l'un d'eux m'a déposé en voiture mais nous sommes arrivés avec une demi-heure de retard environ. Pour me rendre en salle d'examen, je devais traverser toute la cour intérieure du fort sur deux cents mètres, longer les bâtiments pour atterrir dans une autre cour puis aller dans un bâtiment au fond sur la droite, mais les explications fournies pour m'y rendre étaient tellement compliquées que j'en oubliais la moitié. Si bien que, par peur des regards que j'allais essuyer à cause de mon retard et surtout compte-tenu du manque de motivation que j'avais à m'engager dans l'armée française, je fis demi-tour, mettant ainsi une croix définitive à tout engagement sous les drapeaux...

Les premières années de cette décennie je passais mes étés chez mon grand-père maternel Mariano, dans un petit village héraultais près de Pézenas et Béziers. J'y passais les mois d'août. Comment ne pas évoquer ce fabuleux été d'août 2000 ! J'y découvris les prémisses des sentiments amoureux auprès de Charlotte, une jeune fille d'un an ma cadette, rencontrée dans une fête de village. Nous ne nous sommes plus quittés, la passion s'étant emparée de nous. Fatalement, avec la fin de l'été chacun regagna ses pénates.

Je la revis six mois plus tard, elle était en couple, un an plus tard ils avaient une fille. Cette enfant aurait pu être la mienne...

J'eus un choc quand, en août 2004, en repassant au village lors de la fête estivale, j'y ai croisé la petite dans les bras de sa grand-mère. « C'est la fille de Charlotte » me dit-elle, avec un grand sourire, juste à côté du stade où quatre ans avant, Charlotte m'avait demandé entre deux soupirs de lui faire un enfant, allongée sur la pelouse et moi sur elle. Notre première nuit ensemble, inoubliable, de par l'originalité du lieu, de l'instant et de l'époque

où encore adolescents, on se sent libre, amoureux... Chaque fois que je relis « Roman », ce poème de Rimbaud, je ne peux m'empêcher de repenser à cette époque... « On n'est pas sérieux quand on a dix-sept ans ».

Finalement cette idylle ne fut ni plus ni moins qu'une amourette de vacances. Malgré tout nous ne nous sommes jamais vraiment perdus de vue.

Ce même été, un soir où nous étions désœuvrés avec un ami du coin, nous avions très soif, alcooliquement parlant. J'eus l'idée que nous pourrions nous servir à la buvette d'un stade. Nous avons défoncé la porte à coups de pieds pour y trouver seulement des bouteilles de mousseux que l'on a bues sur le terrain. Il y avait mes cousins et cousines avec nous. En fin de soirée, alors que j'étais saoul et ne tenais plus sur mes jambes, l'une de mes cousines m'aida à remonter dans les hauteurs du village. Comme à mon habitude de vilain petit conard j'avais encore frappé... Le lendemain, je rentrais chez moi en avion avec mes cousines, c'est d'ailleurs la dernière fois que je pris l'avion. Le Concorde ainsi qu'un autre avion venaient de s'écraser. Je fis ma première crise d'angoisse.

Le 5 octobre 2000, j'obtins mon permis de conduire pour mon plus grand bonheur. C'est là que commençait le chemin, « le passeport pour la liberté », ne plus être dépendant des autres, être libre de tout mouvement. En novembre alors que je travaillais, par le biais d'une agence d'intérim, dans une usine qui imprimait des cartons de lessive, je fis la connaissance de Mirsa et Ryflo, tous deux issus de mariages franco-kabyles. Nous passions dès lors nos soirées ensemble à écrire des textes que nous enregistriions ensuite sur un fond instrumental. Nos esprits voguaient entre joints et verres de whisky.

J'aime écrire depuis que je suis tout petit lorsque je recopiais des pages entières du *Quid* ou d'encyclopédies, notamment les biographies de personnes célèbres. Fasciné par ces destins hors du commun, assoiffé de connaissances, j'ai toujours cherché à m'instruire à travers des passions, et cette envie de découverte s'est manifestée dès mon plus jeune âge : j'avais une dizaine

d'années quand je me suis intéressé à la philatélie ainsi qu'à la numismatique. Ces deux loisirs m'ont permis de voyager, de connaître des pays dont j'ignorais jusqu'alors l'existence et de les situer géographiquement. Ajouté à cela mon intérêt pour le football avec ses compétitions, ses villes et ses pays qui se rencontrent, je découvrais toute l'étendue de notre planète depuis ma chambre !

J'avais même commencé à rédiger deux livres, l'un sur le football et l'autre sur les animaux en essayant de réunir tous les éléments existants sur ces sujets. Les livres que je trouvais en bibliothèque me semblaient si incomplets. C'était en quelque sorte mes encyclopédies à moi, je songeais alors à l'encyclopédie de Diderot. J'adore regarder les documentaires animaliers à la télévision, on apprend beaucoup sur la nature, mais rien de mieux que de l'observer soi-même. Ce que je fais toujours dès que j'en éprouve le besoin. Je me souviens aussi de l'intérêt que j'eus en classe de 6<sup>e</sup> à faire un herbier, exercice demandé par notre professeur de biologie. Ma curiosité avait dépassé le cadre scolaire, je continuais pendant mes week-ends à parcourir les bois de la région pour l'enrichir et demandais à mon professeur d'identifier telles ou telles plantes, fleurs...

J'eus très tôt la passion du cinéma, transmise par mon père, mais ce n'est qu'à une vingtaine d'années que j'ai véritablement plongé dedans en me constituant une collection de plusieurs centaines de vidéos de tous genres. À travers les films je découvris par la suite plus amplement la vie passionnante de personnages illustres tels que Modigliani, Picasso ou Van Gogh ainsi que des écrivains et divers artistes.

J'ai appris à écouter, à être plus patient en observant ceux qui m'entourent et j'aime découvrir les choses par moi-même. Nous n'apprenons que lorsque nous avons fait nous-mêmes la démarche de nous intéresser à un sujet, et nous nous construisons nous-mêmes par notre seule volonté de réussite !

J'ai toujours eu ce besoin de changement, de nouvelles passions pour approfondir mes connaissances, la pratique,

l’immersion dans un domaine permet de mieux le comprendre. D’ailleurs toutes mes passions se rejoignent, ce sont mes outils vers la connaissance qui m’amènent à l’écriture.

Malheureusement j’ai tendance à être obsessionnel lorsqu’un sujet me passionne. Quand j’ai créé mes bouquins sur le football et sur les animaux, j’essayais de réunir tous les éléments existants sur ces sujets, tout comme pour l’herbier, j’aurais aimé réunir toutes les espèces existantes dans un même cahier. Pour ma collection de VHS puis de DVD, je faisais des listes des films que j’avais, en y ajoutant la catégorie, l’année du film, le réalisateur, le nom des acteurs puis les films qui me manquaient. En me lançant dans ma généalogie, mon obsession me poussa à vouloir remonter au-delà du possible, jusqu’au premier homme.

En fait je veux toujours l’impossible. Il est impossible de réunir toutes les espèces de végétaux du monde dans un herbier, il est impossible d’avoir tous les films qui existent dans le monde : il est impossible de remonter jusqu’à l’origine du monde dans une généalogie. Mais je ne peux m’empêcher dans un coin de ma tête de croire que c’est possible. Je pense toujours qu’impossible n’est pas Suerte, c’est ma manière à moi d’aller au bout des choses. Fatalement cela pèse sur ma santé...

Puis j’ai commencé à écrire, les quelques personnes reconnaissant mon talent émergent ont fait naître en moi l’envie de parfaire ma plume, m’encourageaient à travailler encore et encore pour ne pas rester médiocre, jusqu’à ce que je me mette en tête que je devais atteindre le niveau d’un Baudelaire. En me fixant des objectifs trop hauts, je progresse forcément mais je m’épuise l’esprit. Au lieu de faire le vide et de lâcher prise, je le pollue avec des obsessions inutiles. Sur scène au théâtre, au lieu de profiter de l’instant, je me préoccupais de savoir si j’allais faire une bonne prestation et être reconnu. En étant toujours dans le contrôle, dans la retenue, je ne pouvais donner le meilleur de moi-même. Dans ces passions je sais aujourd’hui que se donner à fond n’est pas synonyme de pression, et qu’on peut arriver à des choses abouties sans obsessions.

Je ne sais toujours pas d'où me viennent ces obsessions de toujours vouloir atteindre « l'inaccessible étoile » comme le chantait le Grand Jacques dans « La Quête ». Est-ce un manque de reconnaissance ou d'affection que j'aurai ressenti dans mon enfance ? Probablement...

Fin 2000. Jusqu'ici tout allait bien...

**Il est 4 heures du matin, je n'ai pas vraiment sommeil, mais je vais quand même essayer de fermer un œil. Ma nuit s'achève sur une musique de J. Williams, musique du film la « Liste de Schindler » de Steven Spielberg.**

## 2001-2003 : LA DÉCADENCE

### **12 juillet 2009 minuit 03**

**Dehors la pluie ne cesse de tomber, me voilà cloîtré, seul dans mon « deux pièces ». Un bien triste samedi soir.**

2001. Je suis parti de chez mes parents, année de mes vingt ans. Le plus bel âge paraît-il, celui de l'insouciance. De l'adolescence à la décadence de l'adulte il n'y eut qu'un pas !

Croyant que la vie était rose, je redescendis pourtant bien vite de mon nuage pour découvrir ce qui allait être ma dure réalité.

Au début de cette année-là, j'obtins un crédit bancaire pour acheter mon appartement. J'y entrai le 27 juin, jour des douze ans de ma petite sœur, Marine. Croyant tout acquis et être totalement libre, je commençais à traîner avec les potes de soirées en soirées, m'essayant à toutes sortes de substances, de sacrés mélanges néfastes pour l'organisme. C'est à cette époque que mes pas m'ont entraîné sur la mauvaise pente. Ma machine s'est déréglée, mon hygiène de vie s'est détériorée. J'ai commencé par ne plus me lever le matin pour aller travailler, par ne plus payer mes traites, j'accumulais les dettes. Tout en m'alcoolisant pour mieux oublier la triste réalité. Ma longue descente aux enfers commença.

À cette même époque le monde allait totalement changer suite aux attentats du 11 septembre 2001 contre les tours jumelles de New-York. Un après midi, je travaillais à la chaîne dans une usine d'assemblage de paquets de gâteaux, le directeur est descendu. Après avoir fait arrêter les machines, il nous rassembla tous dans une salle pour nous annoncer cet événement atroce. Une fois rentré chez moi j'ai regardé la télévision et la violence des explosions ainsi que le spectacle des gens se jetant par les fenêtres m'ont choqué. Dans les jours qui ont suivi Ryflo et moi pensions que c'était le début d'une nouvelle guerre mondiale, on voulait s'armer, par peur que cela n'atteigne la France. Je pense que nous n'étions pas les seuls. Il a régné pendant quelques temps un sentiment de chaos et d'insécurité. La plus grande puissance mondiale venait d'être touchée sur son sol, nul n'était donc à l'abri.

Continuant sur ma lancée, en décembre, je circulais à bord de ma super cinq bleu marine, avec un bon taux d'alcoolémie... Je fis la course avec Mirsa, j'ai essayé de doubler à l'entrée de Dammarie-les-Lys, je n'ai pas vu le terre-plein central : en quelques secondes c'en était terminé de ma pauvre auto. Ma voiture restait immobilisée, je ne pouvais plus repartir, l'embrayage ne répondait plus. À quelques mètres de là se trouvait une patrouille de police qui s'arrêta pour constater les dégâts. Un des policiers me fit signe d'ouvrir ma vitre et, vu mon état, voulut me soumettre au contrôle d'alcoolémie. Il me demanda de souffler dans l'éthylomètre, et moi comme à mon habitude, jouant les rebelles je lui ai répondu : « Soufflez d'abord, c'est bien connu que les flics sont des alcooliques. » Son équipe de cow-boys et lui m'ont alors sorti du véhicule avec beaucoup de mal car je me débattais de toutes mes forces, hurlant les répliques du film Scarface, « Faudrait toute une armée pour m'enculer ». Ce film qui a lobotomisé plus d'un jeune, nous le prenions à forte dose, en intraveineuse. Jeunes inconscients que nous étions ! Ils m'ont donc emmené et j'ai passé la nuit en cellule de dégrisement, où je continuais à meugler les répliques en me tapant la tête dans les vitres,

invitant les policiers à me rejoindre dans la cage. Ils m'ont relâché le lendemain et ont conservé mon permis.

Ce que je n'ai jamais dit c'est que le mec qui gueulait ces répliques s'apprêtait à aller escalader le mur d'enceinte du château de Vosves, pour aller foutre le bordel à la « Star Academy ». Château que je n'ai d'ailleurs jamais vu !

Après ce soir-là je n'avais plus que mes jambes pour pleurer. Cela m'a fait tout drôle de reprendre les transports en commun, surtout en hiver, en plein froid, période propice aux déprimes. Je me suis donc replié sur moi-même, chez moi, seul face à ma solitude. Je connus mes premières déprimes en cet hiver 2002.

17 septembre 2002 : j'ai été jugé pour conduite en état d'ivresse, non-maîtrise de mon véhicule ainsi que refus d'obtempérer et de me soumettre aux contrôles. C'était mon premier jugement. J'ai été condamné à un an de suspension du permis et 450 euros d'amende (3000 francs de l'époque). Mais ce que je n'ai pas compris ce jour-là, du haut de mes vingt ans, c'est que ce même tribunal, qui me jugeait, a été plus clément avec un autre jeune, qui lui, conduisait en état d'ébriété mais, qui en plus, s'amusait à foncer à plusieurs reprises sur des gens de son village mettant, lui, réellement et délibérément la vie des autres en danger.

Le gars en question qui roulait alcoolisé n'a été condamné qu'à six mois de suspension et certainement une amende, je ne sais plus. Et vous savez pourquoi ? Parce qu'il était représenté par un avocat, moi non. L'avocat a prétexté que son client avait besoin de son permis pour se rendre sur son lieu de travail. Je crois même qu'il a obtenu un permis blanc. Quant à moi, ils m'ont écrasé, jeune et inexpérimenté que j'étais, seul face à cette cour, ces redresseurs de tort qui servent ou plutôt desservent parfois la nation. Je n'ai fait que subir les sarcasmes d'une procureure qui ne voulait rien entendre. Je crois qu'ils n'ont pas aimé mon refus de me « SOUMETTRE » aux contrôles d'agents « asservis » par « l'État ». Soumettre, toujours se soumettre, rien que le mot « soumettre » a le don de me hérir. À leurs yeux, foncer sur des

gens c'est moins grave que de remettre en cause l'autorité de « l'État ». Dès que le mouton se rebelle on l'abat. Pas de clémence de la part de ceux qui ne jugent qu'après lecture de documents. Il n'y a rien de juste dans tout cela. Je n'étais qu'un nom sur un dossier. Cette erreur m'a été fatale. J'avais dû boire quelques bières (cinq ou six bouteilles d'un litre de desperados), il y avait malheureusement une bouteille de whisky vide, qui avait échoué dans le coffre, lors d'une précédente escapade. Elle a été notée au dossier pour agrémenter ma légende. Je fis remarquer à la Présidente, que je n'avais pas bu de whisky ce soir-là, elle rétorqua très justement : – « Puisque vous avez refusé de vous soumettre aux contrôles, nous ne le saurons jamais ». Que voulez-vous répondre à cela ? Du haut de mes vingt ans, je n'étais pas armé pour faire face à leur jugement déjà établi d'avance.

Pour justifier mes actes je n'avais rien trouvé de mieux que d'inventer une dispute avec ma copine imaginaire, j'avais pris le volant pour me calmer. La réponse qui a suivi m'a laissé sans voix. – « Si, chaque fois que vous vous disputez avec votre amie, vous prenez le volant dans cet état, vous êtes un danger public ! »

Ma peine prit effet le jour du jugement, ce que je ne sus pas c'est que j'aurais pu conduire, en attendant le jugement, mais personne ne me l'avait signalé. Au final je n'ai pas écopé d'une année de suspension mais de deux.

Puis ne comprenant pas la leçon, en février 2003 je récidivais. Ce soir-là on rentrait après une soirée bien arrosée et allions dormir. Ayant loué mon appartement j'étais hébergé chez un ami, je me souviens lui avoir demandé ses clés de voiture. Il m'a conseillé d'aller me coucher vu mon état. Quand il s'est endormi, n'en faisant qu'à ma tête, j'ai pris les clés de sa Renault R19, je suis parti en direction de la station-service près de la gare de Melun, le seul endroit où l'on pouvait encore acheter des cigarettes à une heure aussi tardive. Sur la route menant à la station, j'ai eu la mauvaise idée de rouler pied au plancher dans une descente limitée à cinquante km/heure, menant tout droit à la Seine. La voiture n'avait

pratiquement plus de freins. Ils venaient de rendre l'âme ! Ne pouvant freiner correctement, la voiture a percuté violemment les rebords en béton qui séparent la route du fleuve. Je ne sais toujours pas aujourd'hui comment la voiture n'est pas passée au-dessus pour finir sa course dans l'eau. Vu l'état d'ebriété dans lequel je me trouvais, il m'aurait été impossible de m'extraire du véhicule et de nager. Un peu secoué par le choc, mais toujours vivant, je continuais ma route, le capot et l'aile froissés, la voiture toute fumante. Arrivé à la station, j'achète mes cigarettes. Puis je ne sais pas ce qui s'est passé ensuite dans ma tête, l'impatience peut être, je me suis mis à griller les quatre ou cinq feux rouges de l'avenue principale. Je voulais me rendre chez des amis, demeurant dans une ville voisine de Melun, tout simplement pour leur demander du feu... Ils devaient dormir. À peine engagé sur cette route, j'aperçois un véhicule sur ma droite, à son bord des hommes. Je ne sais pas combien il y en avait. Le véhicule roulait à vive allure, me faisant signe. Croyant qu'ils voulaient faire la course j'appuyais sur l'accélérateur, il ne m'a pas fallu longtemps pour les semer avec ma voiture cabossée et aux freins amoindris. J'ai compris bien plus tard, qu'en fait, cette voiture banalisée me poursuivait. Continuant ma route et ne me doutant de rien, j'ai eu la désagréable surprise en arrivant à l'entrée de Cesson d'être attendu sous le pont par un comité d'accueil digne d'un film de gangsters. Ils me bloquaient la route. Je ne les ai vus qu'au tout dernier moment, à peine à cinquante mètres. Heureusement, j'ai eu le temps de m'arrêter, car si je ne l'avais pas pu, ils m'auraient peut-être abattu comme un chien.

J'ai failli mourir pour la seconde fois de la soirée !

Mon véhicule à peine à l'arrêt, j'aperçois une horde de flics pointant leurs armes vers moi, et sans même avoir eu le temps de réagir, je me suis retrouvé sur le sol, pieds et mains liés. J'ai été emmené d'office au commissariat de Melun. Les policiers m'ont expliqué qu'une tentative de braquage avait eu lieu à la station-service. En me voyant griller tous les feux tricolores, ils m'ont pris pour un fuyard. Ayant le sens de la réplique comme à mon

habitude, je leur rétorquais, que puisque je n'étais pas l'auteur des faits, ils allaient pouvoir me relâcher.

— « Non, monsieur, avec le taux d'alcoolémie que vous avez, vous allez finir la nuit en cellule de dégrisement ». Dans la nuit j'ai reçu la visite d'un médecin que je crois avoir refusée. La nuit paraît tellement longue en cellule, que cela permet de casser le rythme. En revanche, j'ai accepté celle de l'avocate à laquelle j'ai demandé ce que j'encourrais, ayant retrouvé entre temps un peu de lucidité. Les cellules de dégrisement pourvues de bancs inconfortables sont faites pour ça. Je crois que l'avocate m'avait répondu que tout dépendait de la décision du procureur, et qu'il était possible que je sois incarcéré, compte tenu de ma récidive, et à deux ou trois semaines de la fin de ma suspension. L'avocate a sans doute voulu me faire peur cette nuit-là, car je fus relâché le matin même !

2 juillet 2004, mon jugement a été prononcé, je ne m'y suis pas présenté, à cause de la mauvaise expérience que j'avais eue la fois précédente. Pendant deux ou trois jours, j'ai attendu chez moi qu'on vienne frapper à ma porte, qu'on vienne m'extirper de mon lit pour m'emmener à l'ombre, pensant que j'avais été condamné à de la prison ferme. Et puis j'ai décidé de mettre fin au suspense et à la pénible attente, je me rendis un après midi, au tribunal de grande instance de Melun pour connaître la sentence. À l'accueil une dame me communiqua le verdict : « annulation du permis de conduire », avec interdiction de le repasser avant dix-huit mois. À la suite de cette affaire, je suis allé consulter Maître J., l'avocat de la famille, pour faire appel de la décision, lui expliquant les faits. Il m'a répondu que si je le faisais, je serais rejugé à la cour d'appel de Paris et que je risquais alors d'être plus lourdement condamné, compte tenu du climat de l'époque et la fameuse « tolérance zéro ». Je risquais de la prison ferme. Il m'a tout simplement conseillé de prendre mon mal en patience. Ce que je fis !

Mes parents m'accompagnaient ce jour-là, ils avaient besoin des services de cet avocat pour entamer une procédure de divorce...

Avec le temps, je me rends compte que ma peine était clairement méritée, j'ai eu le temps de réfléchir depuis. J'aurais pu mourir plusieurs fois ce soir-là et peut être même causer un accident grave, tuant des innocents. J'obtins à nouveau mon permis de conduire le 2 juin 2009.

**Il est exactement 3 h 35 du matin, ce dimanche 12 juillet 2009, il est temps que j'aille rejoindre Morphée.**

**Il est minuit 53, nous sommes maintenant le lundi 13 juillet 2009.**

Dépourvu de moyen de locomotion, je venais de restreindre par la même occasion ma liberté de mouvement, j'allais m'enfermer dans un mutisme profond.

J'étais loin de me douter que ces évènements allaient faire basculer le cours de mon existence, m'emmener vers une spirale infernale...

Jeune et insouciant, je venais de connaître mes premières désillusions, me menant tout droit vers la dépression. Ma première suspension de permis fut l'élément déclencheur de ma descente aux enfers. Et pourtant il y avait des signes précurseurs qui l'annonçaient...

Pendant que d'autres jeunes de mon âge vivaient chez leurs parents et poursuivaient leurs études en profitant de leur jeunesse, j'allais vivre la mienne du côté sombre, fonçant à toute vitesse vers la délinquance. Il me semblait que ma seule sortie de secours était de me sentir entouré, mais j'étais hélas attiré par des personnes et des lieux qui m'ont tiré vers le bas.

J'aurais pu faire comme certains compagnons de l'époque, qui, à la moindre difficulté retournaient chez leurs parents pour se refaire une santé. Mais ce n'était pas dans mes cordes, il était hors de question pour moi de retourner sous l'autorité parentale.

J'avais décidé de prendre mon indépendance dès mes dix-neuf ans et je comptais bien la garder.

J'avais quitté le « nid » familial car je ne supportais plus les conflits avec mes parents. Je devenais ingérable et violent, j'étais en crise et ils m'avaient aidé à prendre mon indépendance. Il fallait que je découvre la vie, que je vole de mes propres ailes.

Pour comprendre revenons un petit peu en arrière...

Nous étions au tout début du XXI<sup>e</sup> siècle, à l'été 2001, je venais d'acquérir pour la modique somme de deux cent cinquante mille francs (il en vaut presque quatre fois son prix aujourd'hui), un appartement deux pièces, de cinquante mètres carrés, au deuxième étage sous les toits d'un petit bâtiment, à deux pas de la gare de Melun. J'étais jeune, j'avais tout pour être heureux. Seulement c'était trop beau, cela manquait sans doute de mordant...

Les premiers mois, c'était la belle vie, je passais mes samedis soirs en discothèque, à courir les charmantes demoiselles. Puis je me suis mis à fréquenter les rave-parties, un tout autre décor.

Avec les potes nos week-ends étaient maintenant rythmés par les escapades nocturnes dans des lieux de dépravations, tous aussi sinistres les uns que les autres. La première rave à laquelle j'ai participé se déroulait dans un entrepôt désaffecté, on venait de boire et fumer des joints sur le trajet qui nous y emmenait. Nous écutions comme chaque fois en voiture du hip hop en boucle, volume au maximum. J'étais seul à avoir le permis, le chauffeur attitré de la bande.

Je me souviens encore qu'en arrivant sur place, je découvrais une ambiance, une atmosphère qui m'était totalement inconnue. La musique électro, forte à vous en faire exploser les tympans, sortait des murs de sons qui étaient immenses. Elle vous traversait le corps, résonnant dans la tête, dans la poitrine. Des rythmes répétitifs et nerveux, assez violents pour que je me mette à vomir mes tripes à peine arrivé. Je venais de faire mon baptême de rave... bienvenue dans le « Darkness » !

Les week-ends s'enchaînaient dans des terrains vagues, en plein air ou dans des entrepôts à quelques dizaines, quelques centaines de kilomètres parfois. J'en ai même fait une, perdue en plein milieu d'une forêt sous un pont de chemin de fer en friche. Je ne vous raconte pas la résonance de la musique sous un pont. C'était toujours des endroits bien cachés et tenus secrets jusqu'à la dernière minute. Nous étions informés par téléphone, à minuit précisément, en tapant la date du jour, et une voix enregistrée nous indiquait la route à suivre.

C'est dans ce genre de soirées que j'ai inhalé pour la première fois de la cocaïne, sur le capot d'une Mercedes, si je me souviens bien ! Je me rappelle, j'avais beaucoup bu et le mélange avec l'alcool, me faisait ressentir une sensation de toute-puissance, d'invincibilité, de bien-être. Je me sentais immortel...

Avec un pote j'ai ensuite vendu des ballons d'oxygène, que nous remplissions avec une bonbonne à chantilly, qu'on avait achetée une misère dans un dépôt-vente, et des cartouches de CO2 qui servaient à gonfler les chambres à air. Nous nous procurions les cartouches le jour même, en dévalisant les rayons des supermarchés du coin. Nous nous faisions un peu d'argent, pas grand-chose, juste de quoi s'acheter des clopes et picoler. Nous avons aussi vendu des gâteaux dans les raves, cela faisait fureur au petit matin, quand les fêtards avaient un petit creux. Nous nous fournissions par cartons entiers, dans l'usine de conditionnement où l'on travaillait la semaine en intérim.

La plus grande et la plus longue rave à laquelle j'ai participé était un « Teknival », en août 2001, sur la route de Nîmes, un été où je passais mes vacances chez mon grand-père dans l'Hérault. Cette manifestation allait durer trois jours non-stop. Des milliers de personnes étaient conviées à faire la fête et à s'abandonner aux excessives débauches. Et pour me tenir éveillé, la première nuit, on m'a proposé des amphétamines. J'en ai pris une petite boulette à laisser fondre sous la langue et qui enlève toute sensation de fatigue. J'ai tenu pas loin de quarante heures sans dormir, sans man-

ger et en buvant peu. Au petit matin du deuxième jour, je me suis écroulé de fatigue sur le sol, en pleine canicule, pris dans un étouffement entre la terre brûlante et le soleil qui cognait. Cet été j'ai aussi goûté pour la première fois à l'héroïne, chez un gars, devant le poste de télévision, on avait bien bu et le mélange avec cette substance ne faisait pas bon ménage. On a pris une grosse claque et on s'est écroulé sur le canapé en moins de temps qu'il ne le faut pour le dire ! C'est aussi lors de ce fameux été que je suis allé faire mon tatouage par un gars du village, séropositif, ancien tatoueur, interdit de séjour à Paris, tatoué de la tête au pied, avec une grande toile d'araignée qui allait du sommet du crâne jusqu'au menton. Il m'avait tatoué dans son appartement au décor digne du film « *Trainspotting* », un endroit insalubre, crasseux, j'y ai même vu une souris déambuler. Je lui ai demandé de me tatouer un tigre sur l'épaule droite, il l'a dessiné sur un calque, me l'a apposé sur le bras et après avoir fait bouillir les instruments dans une machine spécialisée, il a commencé à me tatouer. Et comme j'avais bu beaucoup de bière ce soir là, mon sang était fluide, je saignais pas mal et la couleur ne tenait pas, il était obligé de repasser plusieurs fois aux mêmes endroits, ce qui a créé un relief sur ma peau que l'on ressent toujours au toucher aujourd'hui !

**Je vais aller me coucher, je n'ai dormi que trois heures la nuit dernière. Et la fatigue me gagne. Il est 2 h 30 du matin.**

**Nous sommes le 15 juillet 2009, il est 1 h 54. Aujourd'hui cela fait cinq ans que mon grand-père Charles nous a quittés, je pense aller faire un tour au cimetière sud de Melun cet après-midi. Je n'aime pas trop les dates anniversaires d'habitude, je ne suis pas comme certains qui ont besoin de date de commémoration pour se rappeler des gens. J'essaye d'y aller une fois par mois au moins. « La fête des morts » du 1<sup>er</sup> novembre ainsi que la saint Valentin le 14 février sont deux fêtes commerciales qui m'exaspèrent. A-t-on besoin d'une date**

**pour aimer ou se rappeler de quelqu'un que l'on a aimé ? Ce ne sont que des dates pour enrichir les fleuristes !**

**Enfin là je m'égare, revenons à mes aventures passées.**

Depuis 2001 hormis les sorties du week-end en boîte de nuit et en rave party, je passais mes soirées chez Mirsa avec Rylfo, dans un studio face à la maison d'arrêt de Melun. Nous griffonnions des textes de rap et il nous arrivait aussi d'improviser sur le micro. Mirsa nous enregistrait au début sur la chaîne hifi avec l'ampli et le tuner, sur cassette audio, méthode d'un autre temps ! Mais il investit vite dans un nouveau matériel et on a pu s'enregistrer sur l'ordinateur et graver sur CD. Quand on n'enregistrait pas, nous passions nos soirées sur les consoles de jeux, parfois même des nuits entières à jouer à Grand Theft Auto, un jeu où le héros devait accomplir des missions pour le compte de la mafia et ainsi gravir les échelons.

En 2002 sortait le film 8 Mile, inspiré du parcours du rappeur américain Eminem, ce film fut une révélation pour moi, c'est à ce moment que j'ai eu véritablement envie d'écrire plus sérieusement afin d'évacuer ce sentiment de révolte qui m'animait. Ce sera bien après, en 2006 en écoutant l'album « Midi 20 » de Grand Corps Malade que je découvris la manière dont j'avais envie de m'exprimer.

À cette période, je fréquentais Nathalie que j'avais rencontrée à l'usine et qui avait deux ans de plus que moi, elle était en ménage depuis plusieurs années, mais la routine s'étant installée dans son couple, elle avait besoin de se changer les idées et moi de prendre du bon temps. Notre aventure a duré un peu plus de six mois. Avec le recul, je garde un bon souvenir de cette relation car je me rends compte qu'elle m'apportait un peu de tendresse dans mon obscur paysage. Oui je sais, les dix commandements nous disent de ne pas convoiter la femme de son prochain ; je rajouterais « sauf si elle le veut bien » !

Bien entendu, à force de faire la fête et de me coucher à des heures tardives, il m'était compliqué d'être en forme le matin pour aller travailler dans de bonnes conditions. Parfois, j'effectuais des missions intérimaires en usine. Il m'est arrivé d'enchaîner trois jours sans dormir, sortant le soir après le boulot et retrouvant le travail à la chaîne au petit matin. C'est ainsi que j'ai commencé à dérégler mon rythme de vie, à finir par ne plus aller bosser, à ne plus payer mon crédit d'appartement et autres factures...

En juillet 2002, je partais en vacances à Menton avec Wilfried, mon pote mécano et un ami à lui, dont le prénom m'échappe. Nous nous sommes relayés sur le trajet pour conduire sa Clio Baccara, aucun de nous deux, soit dit en passant, n'avait le permis. J'ai découvert Monaco et ses environs grâce à un magnifique voyage ferroviaire le long de la côte méditerranéenne. Le train dans lequel nous étions pour rejoindre Ventimille à la frontière italienne circulait avec les portes grandes ouvertes, il faisait tellement chaud...

## 2003-2004 : L'ENFERMEMENT

Je suis resté pendant un temps à alterner des périodes de six mois de travail et des périodes de six mois de chômage. Puis, les périodes d'oisiveté duraient de plus en plus longtemps. Il m'arrivait de rester chez moi plusieurs jours sans mettre le nez dehors, frôlant la neurasthénie. Heureusement que des amis venaient me rendre visite car la solitude réserve parfois de drôles de délires : je me suis surpris à me parler tout seul devant mon miroir, je délirais, je divaguais. C'est à ce moment que j'ai commencé à boire de l'alcool en solo. Je ressentais un besoin d'évasion. Les joints n'étaient pas vraiment faits pour moi, au lieu de m'apaiser, ils me rendaient complètement paranoïaque. Je me suis donc réfugié dans l'alcool, ce qui me rendait plus euphorique, désinhibé, faisant s'exprimer la violence jusque-là contenue. J'avais besoin de vider ce trop-plein et cherchais les conflits... Et quand arrivait le soir et que je me retrouvais seul face à mes démons de nature

encore inconnue, je broyais du noir, je pensais à toutes sortes de choses morbides, en arrivais à avoir des idées suicidaires... Je me disais qu'en me jetant dans la Seine il en serait fini de mon mal-être identitaire. Mais j'imaginais l'horreur de la noyade, de se sentir étouffer et de suffoquer avant de perdre connaissance et de sombrer. Dans le fond, j'aimais trop la vie pour la quitter si prématulement. Ou était-ce seulement la peur de la mort, cette inconnue qui nous hante tous ? Le suicide est-il un acte de courage ou de lâcheté ? Impossible de le savoir vraiment dans mon cas.

Il me semble que le suicide est un acte de faiblesse car il permet de quitter la vie sans l'affronter, mais c'est aussi un acte de courage car il affronte la mort. Comme il est dans mon habitude d'être optimiste, voilà ce que je dirais à ceux qui seraient tentés par une aventure sans retour. Je citerai, pour cela, un auteur que j'apprécie, « Renaud », qui a très bien résumé en quatre phrases dans sa chanson « Mistral Gagnant » ce que je pense :

*Te raconter enfin qu'il faut aimer la vie  
Et l'aimer même si le temps est assassin  
Et emporte avec lui les rires des enfants  
Et les Mistral Gagnants.*

Mais moi, j'étais bien décidé à l'affronter, la vie ! Même si pour cela je devrais prendre des murs en pleine face.

Je me souviens que lorsque j'ai commencé à penser à la mort (chose qui ne devrait pas nous préoccuper à vingt ans), je prenais conscience que la vie ne tenait qu'à un fil, que j'étais vulnérable. Je venais de perdre mon insouciance, un véritable dépucelage de conscience !

Chaque soir avant de m'endormir, j'avais la peur au ventre de ne pas me réveiller le lendemain, cette peur hypocondriaque de mourir trop jeune, de ne pas avoir vécu, de ne pas avoir le temps d'accomplir mon destin. Mes premières insomnies ont alors commencé.

La solitude peut créer bien des troubles irréversibles, elle vous dévore lentement tel un cancer. Elle est vicieuse et prend un malin plaisir à vous regarder dépérir. Cette peur de la mort devrait s'apprivoiser avec le temps, elle fait partie de la vie !

Mes états dépressifs ainsi que les migraines s'étendaient sur des périodes de plus en plus longues. Cet état revenait surtout en période hivernale, c'est là que mon mutisme atteignait son paroxysme. Je crois que l'on appelle cela une dépression chronique. Pendant les longs hivers je me transformais donc en ursidé et je restais en hibernation. Je sortais seulement pour aller m'acheter des provisions.

J'ai le souvenir d'un jour où le printemps venait de faire irruption, et que les premiers rayons du soleil me redonnaient goût à la vie. Je me promenais dans Melun sur un des ponts qui surplombent la Seine, menant vers l'île, j'ai ressenti comme une caresse sur mon visage, je m'arrêtai pour contempler le fleuve et cette lumière divine me transperça de bonheur. En voyant les passants, je me souviens m'être fait cette réflexion : tout ce temps où je suis resté cloîtré, le monde a continué de tourner. C'est dans ces moments-là que je pris vraiment conscience de l'importance de mon existence, des petites choses simples que je voyais à peine, qui faisaient mon quotidien, que je ne remarquais même plus, et un jour le temps s'arrête : j'ouvre les yeux et je me rends compte que la vie est tissée de belles choses quand je sais les observer. Il faut s'accrocher à la moindre lueur d'espoir car la vie reprend toujours le dessus.

L'enfermement fut pour moi un terrain propice aux angoisses les plus diverses, on y développe tout un tas de phobies, de tics et de tocs en tout genre. Il m'est arrivé d'avoir peur de sortir de chez moi. Le simple fait de me rendre dans des lieux publics tels que les centres commerciaux me donnait le tournis : être en plein milieu de la foule et ressentir cette agoraphobie m'envahir, la peur de se faire écraser en traversant la rue, ou d'avoir un accident en étant le passager d'une automobile... Je devenais paranoïaque. La nuit il m'arrivait, en étant dans le noir total de voir des formes, je redevenais un enfant qui croit voir des monstres. J'eus des hallucina-

tions : je pensais voir des anges et j'étais persuadé qu'ils venaient pour me chercher. C'est incroyable comme mon imaginaire tra-vaillait dans ces moments-là. On est conscient de ses délires et on en vient à se demander si on ne devient pas fou. Où se trouve la limite à ne pas dépasser ?

Je pensais aux prisonniers, qui auraient rêvé d'avoir ma libé-té. J'avais un sentiment de culpabilité envers eux, alors que moi qui avais le choix, je me créais ma propre cage. À vouloir être trop libre, je m'enfermais moi-même !

Alors, je buvais pour oublier l'espace d'un instant mes peurs. Puis ce fut la désocialisation, les gens que j'appréciais commen-çaient à me fuir. Parce que je devenais désagréable et puis surtout parce que je les renvoyais à leurs propres angoisses. Il est bien na-turel de fuir et d'aller vers la lumière. Il n'y a rien d'inhumain à se préserver ! Les êtres se fabriquent une carapace pour ne pas être entraînés dans le naufrage eux aussi... Mes proches ont fui le mien.

### **Il est 4 h du matin, bonne nuit !**

#### **Mercredi 15 juillet 2009 23 h 49**

**Aujourd'hui en allant au cimetière pour les cinq ans de la disparition de mon grand-père, j'y ai croisé ma grand-mère Monique. Nous sommes allés rendre visite à son oncle et sa tante à deux pas du cimetière. Ensuite on est allés chez elle, elle m'a donné une grande télévision. Je l'ai chargée dans sa voi-ture et nous sommes sortis faire des courses.**

11 décembre 2002 : Je partais en direction des Alpes pour tra-vailler comme serveur dans un club de vacances, mes parents ve-naient tout juste de se séparer. Moi qui soutenais mon père dans cette épreuve, je le laissais seul avec ses souffrances. Je souffrais donc en silence et prenais une bouffée d'oxygène par la même occasion. C'était la première fois que j'allais à la montagne. Les paysages de montagne sont magnifiques. Malheureusement rattra-

pé par ma peur du vide, le plaisir était gâché. Mon impression de manquer d'oxygène, n'ayant ni l'habitude de l'altitude ni de l'air pur, avait aggravé mes angoisses, cette sensation d'étouffer n'a pas facilité mon intégration. Je crois que je suis un véritable terrien, je ne suis bien qu'au niveau de la mer, je suis l'homme du Ground ! Je fis mes premières crises d'angoisse en cours de saison, en tant qu'employé je me sentais comme un pestiféré, loin des priviléges des animateurs. Au bout de deux mois j'ai décidé de rompre mon contrat. Pendant les trois jours suivants je me suis réfugié dans la chambre que mon ex beau-frère et son ami avaient réservée au club. Je pris la poudre d'escampette. C'est le cas de le dire. Payé une misère par le club sous prétexte d'être hébergé et nourri, à plus de six cents kilomètres de chez moi, je décidais de ne pas partir les mains vides. Il me fallait des indemnités en quelque sorte. Alors juste avant mon départ, j'ai demandé le passe qui ouvrait toutes les chambres à un collègue, valet de chambre. Les clés en ma possession, j'ai attendu le soir, à l'heure du repas. Les clients occupés par le spectacle, je suis monté aux étages, j'ai ouvert quelques chambres. Quelqu'un faisait le guet, je trouvais téléphones portables et appareils photos. Rien de vraiment alléchant. Au bout de la quatrième chambre, j'ai enfin trouvé le butin : un portefeuille. Cartes de crédits, carte de voiture de luxe et surtout une petite clé. Banco ! Une clé, un coffre-fort, 2800 euros !

Heureux, nous nous sommes réfugiés dans la chambre où je me cachais pour laisser éclater notre joie et partager le butin, dont deux cents euros au fournisseur du passe pour acheter son silence.

Dans la nuit, j'ai mis le reste de ma cagnotte (soit 1600 euros) en lieu sûr. J'ai mis les billets dans un sac en plastique et je suis parti en quête d'une cachette. J'ai finalement opté pour le parking du centre, où j'avais repéré un énorme rocher qui dépassait de la couche de neige le long de la route. Il devait y avoir plus d'un mètre de neige de hauteur tout autour. J'ai enfoui le sac sous la neige le long de ce rocher. Je suis retourné dans la chambre en passant par les sous-sols pour ne pas me faire repérer. Je n'ai pas réussi à fermer l'œil de la nuit. Le matin, à l'aube, nous avons dé-

cidé de partir. J'emportais avec moi une énorme statuette de Bouddha en plâtre, qui servait de décor sur les buffets du restaurant, pour l'offrir. J'ai récupéré le sac sous la neige. À cent mètres en bas du club, nous nous sommes arrêtés au Sherpa, petite supérette de la station, car je voulais acheter quelques produits locaux pour ma famille : du génépi pour mon grand-père, des liqueurs et des confitures pour mes parents. Nous avons redescendu la montagne sans chaînes à neige. La voiture glissait tout le long de la descente. Les freins ont été très sollicités, ces fameux freins qui me lâcheront en bas de la descente de Melun, avenue Aristide Briand, le jour de ma cavalcade avec les policiers.

Environ trois jours plus tard, j'appris par un collègue du centre qu'il y avait eu une descente de gendarmes et qu'ils ont perquisitionné les chambres du personnel. Pour moi l'affaire était classée.

De retour à Melun en février 2003, la vie a repris son cours, je me réacclimatais tranquillement. Un soir je fis la connaissance de Clémence, ce fameux soir où je finis par perdre mon permis.

Clémence m'a plu tout de suite, elle était excentrique, blonde avec la peau très blanche. Elle était dépressive et buvait beaucoup, elle mélangait l'alcool aux antidépresseurs qui lui avait été prescrits, un cocktail à se rendre dingue ! On passait souvent chercher Clémence avec Ryflo. Elle habitait près de Melun, dans un pavillon avec sa mère. Elle vivait mal la séparation de ses parents et un jour elle a pété les plombs. Elle a été internée en « HP », à l'hôpital psychiatrique de Melun. Je lui rendais visite régulièrement pour la soutenir. L'atmosphère est très spéciale dans ce genre d'endroits, elle était à mes yeux la seule à paraître « normale ». Il y avait toutes sortes de gens, allant de la simple dépression à la folie profonde. Plus les patients montaient en étage et plus ils étaient sévèrement atteints. Je ne crois pas que c'était l'endroit approprié pour ma petite Clémence. Elle n'est pas restée très longtemps là-bas, un mois environ, ce qui est déjà une éternité dans un tel lieu.

À sa sortie nous passions des nuits entières chez moi, à boire comme des ivrognes avec la musique à fond. Un soir où Ryflo la

raccompagnait, ils ont couché ensemble, je l'ai appris bien plus tard et je me suis embrouillé avec lui. J'avais des sentiments pour elle, mais au fond, elle ne m'appartenait pas. Elle n'appartenait à personne Clémence ! Trop sauvage pour être apprivoisée. Puis, certainement déçue par les hommes, elle s'est mise en couple avec une fille. Dorénavant, elles passaient toutes les deux à l'appartement. Nous délivrions bien, nous chahutions. Clémence avait de l'énergie à revendre, elle ne tenait pas en place. Des fois, elle passait l'après-midi avec moi quand sa copine travaillait. Et, à force de rapprochement, un jour où je faisais la sieste, elle est venue se réchauffer auprès de moi, et ce qui devait arriver arriva, nous avons couché ensemble. C'est arrivé de nouveau une ou deux fois par la suite et puis plus rien. Je crois que tous les deux on se comprenait, on aimait bien être ensemble, car nous partagions sans doute le même mal être.

L'année 2003 fut une année noire : solitude, endettement et divorce des parents. J'ai sombré un peu plus dans l'alcool et à nouveau dans la dépression à l'hiver 2003-2004.

#### 2004. La rencontre avec mes acolytes qui allaient devenir mes compagnons de beuveries : alcool, bagarres, vols et gardes à vue...

31 décembre 2003 : Réveillon avec Jecko, un gars dont j'avais fait la connaissance quelques jours avant. J'ai rencontré Jecko, chez Fateh, mon voisin marocain. Il était sans-papiers et passait ses journées à galérer avec nous. C'était un chic type ce Fateh ! Il avait de vraies valeurs telles que le partage, la famille. Une générosité sincère.

J'ai donc passé ma soirée de réveillon avec Jecko, chez son père, qui habitait un immeuble dans la cour d'à côté. On a bu toute la nuit jusqu'au petit matin. Quelques jours plus tard alors qu'on errait ensemble, près de la gare de Melun, nous croisions Omer (franco-portugais), que je connaissais depuis l'adolescence (il venait squatter à Cesson avec nous). Nous avons invité Omer à se joindre à nous pour la soirée. Ces deux là ne me quitteraient plus, le trio se forma ainsi. Jecko venait de se fâcher avec son père et

Omer rendait son appartement de Corbeil après de nombreuses traîtes impayées. Je les ai donc invités à venir squatter chez moi. Fini la solitude, place à la fointitude<sup>1</sup> : depuis cette fameuse soirée du jour de l'an 2004, nous n'avons pas cessé de boire, nous buvions tous les jours ! Le jour de l'an a finalement duré deux ans. Puis Omer m'a présenté ses potes, Pablito (franco-colombien), Eire (franco-irlandais) et Fake B (franco-gallois), tous graffeurs, issus du même crew<sup>2</sup>, les ZC (Zbeul Club).

Fake B l'ancien, (35 ans) faisait partie des OBKOS, groupe de graffeurs très actif dans les années 90, les ZC en sont devenus une branche.

Je ne suis jamais rentré officiellement dans leur crew (car je jouais mon rebelle qui n'appartient à aucun groupe), mais Fake B, m'a dit un jour : « Tu sais bien que tu es des nôtres... » Faire partie des ZC, ça consistait à foutre le bordel, c'était adopter une attitude : boire comme des trous, errer dans les rues de Paname, reboire comme des trous, graffer pour montrer que nous étions présents, les escapades nocturnes dans les dépôts de trains ou le long des rails sous un tunnel, avec des bombes de peinture et des poscas<sup>3</sup> dans le sac à dos et toujours prêts à courir si nous étions repérés. Nous n'étions pas des mauvais bougres, juste des jeunes en mal de reconnaissance, rebelles contre un système dans lequel on ne se reconnaissait pas et surtout artistes dans l'âme. Tout le monde avait des choses à revendiquer et l'exprimait à sa manière. Fake B, en plus de graffer, rappait, il avait une dizaine d'années de plus que nous, un gars abîmé par la vie mais qui avait du cœur. C'est à cette période que je me suis mis à écrire un peu plus sérieusement. Omer m'a fait découvrir Brassens, Gainsbourg et Renaud plus en détail. C'était le plus grand roublard que j'ai rencontré. Il a dû se débrouiller seul depuis son adolescence. Un gars élevé à l'école de la rue.

---

<sup>1</sup> "être foin", qui veut dire être défoncé, "fointitude" c'est donc une attitude de défoncé

<sup>2</sup> mot anglais désignant un groupe, une bande

<sup>3</sup> feutres, marqueurs

Un point commun qu'il partageait avec Fake B. Tous deux ont dû grandir sans père. Ce qui pour un enfant crée un manque d'équilibre. Alors ils ont appris à avancer et à s'endurcir avec les années. Ce qui a fait leur force mais aussi les a fragilisés. Ce sont deux mecs qui en amitié peuvent faire preuve de réelle tendresse. Cette sensibilité qui fait aussi leur talent artistique. Omer avait aussi un don pour le dessin ce qui les a rapprochés.

Pablito dessinateur et passionné de tatouages allait régulièrement s'en recouvrir le corps à la manière des gangs sud-américains, mélangeant violence et images pieuses. Eire était son super pote, celui avec lequel il faisait les quatre cents coups. Nous formions un groupe délivrant et nous nous éclations comme nous le pouvions. Il nous fallait de l'alcool de quatorze heures à cinq heures du matin. Quand nous n'avions plus d'argent, nous partions nous ravitailler en boisson et en nourriture au supermarché, en remplissant nos poches et nos blousons, voire nos sacs à dos. Il nous arrivait même de partir avec la bouteille à la main, coursés par les vigiles. Souvent nous restions chez moi, à nous défoncer, nous buvions surtout des bières et du rhum, ambré de préférence, certains dessinaient ou écrivaient. Nous avions toujours du rap à fond dans l'appartement. Parfois, nous partions à Paris avec le ghetto-blaster<sup>1</sup> sur les épaules, la musique à fond et nous faisions autant de raffut que possible dans le train. Nous ne faisions que chanter ou gueuler dans notre défonce, nous n'avons jamais agressé qui que ce soit. Nous avions un code d'honneur, nous nous rébellions surtout contre l'État, mais pas contre les honnêtes gens. Dans Paris nous errions dans les rues, nous marchions de la Gare de Lyon à Bastille bien souvent, nous fraudions parfois le métro. Et il nous arrivait de perdre un élément du groupe dans le mouvement, que nous retrouvions généralement le lendemain à Melun. Des fois, nous avions des embrouilles avec d'autres mecs croisés en chemin, certainement par besoin de nous confronter à la vio-

---

<sup>1</sup> un radiocassette

lence et montrer notre suprématie sur leur meute. Mais jamais trop grave, nous nous faisions respecter.

Sauf une fois ! Nous avons eu une embrouille assez chaude avec des gars de Châtelet, Pablito s'était embrouillé avec l'un deux, nous nous étions fait cerner et, nous avions dû notre salut à des flics qui passaient dans le coin. Pour une fois ils nous sauvaient la mise ! Enfin voilà ! Nos soirées parisiennes se résumaient à pas grand-chose à part se défoncer. Des fois nous mettions telle-ment le bordel dans les rues que l'on finissait au poste de police en garde à vue, en cellule de dégrisement. En cumulant vol ou abus d'alcool, j'ai dû faire entre vingt et trente gardes à vue. C'était devenu un concours à celui qui en ferait le plus, même si cela ne nous enchantait pas de passer la nuit en cage.

Dans ce genre de cellules, nous dormons très mal, sur un banc tout raide en bois ou en béton, avec une vieille couverture en laine, qui a servi à je ne sais combien de types avant nous et qui généralement pue la pisse. Des mecs dans les cellules d'à côté cuvent leur vin comme toi, qui ne peuvent pas s'empêcher de gueuler, de chanter, d'insulter. Avec mes potes aussi on gueulait, on se répondait de nos cellules respectives. En milieu de nuit, ça devient calme, la plupart ronflent jusqu'à ce qu'un nouvel arrivant fraîchement cueilli ne vienne troubler notre sommeil, ou alors il y a un mec qui se réveille avec l'envie de pisser. Dans ce cas-là, il faut cogner sur la vitre pour appeler le flic de garde afin qu'il vienne nous ouvrir. Quoi que l'on veuille, il nous fait attendre de longues minutes ! Ne pouvant plus attendre, il m'est arrivé d'uriner dans la cellule le long d'un mur. Une seule fois j'ai eu le droit à une cellule avec un lavabo et des toilettes à l'intérieur, on m'avait transféré dans un commissariat avec des cellules toutes neuves qui n'avaient pas ou à peine servi, ce fut ma GAV 4 étoiles ! Nous gravions tous nos blazes et nos dates de passages dans les cellules sur les murs, histoire de laisser une trace, avec ce qu'on pouvait, car, bien entendu, en cellule on a le droit à aucun objet, même les lacets nous sont retirés.

Nous passions parfois dix ou douze heures en GAV, tout dépendait de la raison pour laquelle on était là. Si c'était simplement pour dessouler, ou si l'on avait commis un vol ou des dégradations, on attendait le petit matin que l'inspecteur chargé de l'enquête appelle le procureur, pour qu'il lui donne la marche à suivre : « Relâchez-le tout simplement » ou « Relâchez-le, mais avec convocation au tribunal ». Généralement, on venait nous chercher, on allait dans le bureau, l'inspecteur nous interrogeait, il tapait la déposition en même temps, puis nous la faisait signer. On repartait en cellule. Et puis quand ils en avaient fini avec nous ils nous relâchaient, on allait récupérer nos objets à la fouille et à nous la liberté.

Une fois, il m'est arrivé d'en faire une qui n'était pas justifiée. On revenait avec Jecko d'une station-service où l'on avait acheté des cigarettes. Une patrouille de police s'arrête près de nous et demande à Jecko de la suivre. Comme d'habitude j'ouvre ma grande gueule et leur demande ce qui se passe, je leur dis que je ne laisserai pas mon pote s'en aller sans moi ! Jecko se débat. Ils se mettent à deux pour le maîtriser, moi je m'en mêle, ils me placent, ils m'embarquent avec lui. Ils s'arrêtent un peu plus loin, des gens dehors prétendent nous reconnaître. On nous signifie que l'on vient d'être identifiés par des témoins, qu'on aurait ouvert des voitures et volé leurs contenus à cinq kilomètres de là, soi-disant dix minutes avant l'interpellation, alors que nous étions à pied. Je leur fait remarquer l'incohérence. Mais ils nous embarquent quand même et nous nous retrouvons en cellule ! Arrivés là-bas, énervés contre les policiers qui nous ont embarqués pour rien et qui en plus nous ont emmenés de force, je m'embrouille avec un agent qui me demande de la fermer. Je le provoque et lui demande de m'enlever les menottes si c'est un homme et qu'il vienne se frotter à moi ! Il m'emmène dans une pièce à côté, toujours menotté bien entendu et il me plaque contre le mur tout en m'étranglant pendant qu'un autre me tient. Quand je l'ai signifié à l'inspecteur qui m'interrogeait le lendemain matin, il m'a dit que le flic avait noté dans le rapport que c'est moi qui avait essayé de l'étrangler. Ce même flic était persuadé de notre culpabilité, et nous disait qu'il

nous suivait depuis un certain temps et qu'il ne nous lâcherait pas. Le comble dans cette histoire, c'est que dans la nuit, un mec fut mis avec moi dans la cellule. J'entame la conversation avec lui et lui demande pourquoi il est là et, je vous le donne en mille ! Le gars, un black de mon âge, avec une coupe afro, façon Jackson five, avait, avec un pote à lui ouvert des voitures et volé leur contenu à l'endroit où l'on nous avait accusés et le pire c'est que l'on nous avait identifiés (ce qui en dit long sur la fiabilité des témoins). Je cogne dans la vitre pour le signifier à l'agent en poste. Je lui dis que j'étais ici pour un délit que je n'avais pas commis et qu'en plus l'auteur des faits était à côté de moi, sans balancer, vu qu'il avait été pris en flagrant délit ! Il me répondit que personne n'était innocent ici et que j'avais sûrement quelque chose à me reprocher. Comment expliquez-vous, qu'ils aient trouvé les coupables et qu'ils ne nous relâchent pas ? Entre temps, il y avait eu un changement d'équipe voilà tout ! Nous passions la nuit en cellule. Le lendemain vers midi, un inspecteur venait me signifier que j'étais libre, mais que je devais attendre cinq à dix minutes le temps que Jecko soit relâché. Une heure passe, puis deux heures... Je n'arrêtai pas de cogner à la vitre pour clamer que j'aurais dû sortir depuis longtemps. Un agent me répond qu'il n'est pas au courant mais il appelle l'inspecteur qui lui demande ce que je fais encore là puisque j'aurais dû être libéré depuis bien longtemps. En fait il y avait eu à nouveau un changement d'équipe à midi. J'ai été relâché vers vingt-deux heures exactement, vingt-quatre heures après le début de ma garde à vue. Celle-ci fut la plus longue de toutes, et pour un délit que je n'avais pas commis. Quelle ironie !

Pour la petite histoire ce flic qui nous avait arrêté, nous l'avons recroisé dans les jours qui ont suivi, il rôdait avec son équipe de charlots vers chez moi. Ils venaient nous contrôler de temps à autres pour nous emmerder. À croire qu'ils n'avaient rien d'autre à faire pendant que des gens se faisaient agresser à l'autre bout de la ville. Un soir, nous descendions de chez moi avec mon équipe, j'avais enfilé une cagoule pour faire une blague à un de mes voisins. En sortant de ma cour, le comité d'accueil nous attendait, et moi,

comme un con, je fus obligé de justifier que c'était pour délirer. Voilà, tel était notre quotidien : alcool, embrouilles, flics et GAV !

Je tiens à préciser que les inspecteurs étaient toujours pour la plupart corrects avec nous. C'était surtout les simples agents qui jouaient les cow-boys. Mais heureusement, ils n'étaient pas tous comme ça non plus !

Quand nous ne sortions pas, les soirées dans mon appartement partaient dans tous les sens : on s'embrouillait, on se sautait dessus comme des sauvages. J'avais la fâcheuse manie de casser les bouteilles vides pour me défouler. Je sais, c'est débile, mais dans ma défonce, cela m'amusait. Une nuit j'ai retourné toute ma chambre du sol au plafond, envoyé mon lit en l'air, et une bouteille d'encre violette qui traînait par-là, a explosé sur mes murs blancs, je mettais des coups de poing dans les murs, j'en avais les mains défoncées. Mon appartement s'est vite transformé en taudis. C'était devenu un véritable moulin, tout le monde entrait et sortait, le jour comme la nuit. On ne fermait plus à clé. Chacun ramenait des nouveaux potes croisés au détour d'une ruelle. Les copains, les voisins, les connaissances, tout le monde entrait et sortait. C'était le squat du moment. Certains venaient se fournir en haschisch, un ami arrondissait ses fins de mois avec ça, ou plutôt nos fins de goulots. Tout l'argent que l'on avait partait dans l'alcool. Des fois, ça m'ennuyait tout ce désordre, mais globalement, je m'y complaisais. J'avais des compagnons de galère. À force de ne plus régler les factures, on m'avait coupé l'électricité, nous étions donc obligés par la même occasion de nous laver à l'eau froide, lorsque nous pensions à passer par la salle de bain. Une putain de rage m'habitait. Je crois que c'était parce que je souffrais de voir ma famille se déchirer, mes parents étaient en instance de divorce et mon grand-père souffrait d'un cancer.

Ça a duré environ toute l'année 2004. J'ai passé une bonne partie de cette année-là à manger au restaurant indo-pakistanais à quelques pas de chez moi, généreusement invité à venir manger avec les employés par le neveu du patron qui était serveur. Mon

voisin pakistanais me branchait aimablement une rallonge, le soir, qui passait de ma fenêtre de chambre donnant sur les toits de l'immeuble, et qui longeait la façade pour atterrir quelques mètres plus bas, chez lui, au premier étage. Ainsi je pouvais, au moins regarder la télévision. Mais un jour, un homme providentiel passa par-là, un ami du père de Jecko, que l'on avait surnommé « Le Spécialiste » : il avait réussi à nous remettre l'électricité, en enlevant le scellé de mon compteur et en y plaçant une petite cuillère repliée en deux pour faire le contact à la place du gros fusible EDF qui avait été retiré.

Un jour avec Omer, nous avions fait une entourloupe à des types qui venaient se fournir en haschich. Nous les avions emmenés devant un immeuble, il leur avait demandé leurs tunes, il est entré dedans et n'est pas ressorti. Une patrouille de police s'est justement arrêtée par pur hasard devant l'immeuble pendant que je patientais avec les gars un peu plus loin. Au bout d'un certain temps, les types ont cru qu'il s'était fait embarquer. Je les ai lâchés, j'ai appelé Omer qui m'a rejoint un peu plus loin, en sortant de derrière l'immeuble et on s'est éclipsé à Paris. Avec dans les trois cents euros en poche, on a partagé ce petit pécule à deux. Jecko nous a rejoints. Nous avons picolé une bonne partie de la soirée. Puis Omer nous a lâchés. En nous promenant, j'ai repéré un pub latino, nous avons essayé de rentrer, mais Jecko avait des baskets. Je lui ai dit qu'il fallait que nous trouvions une boutique ouverte, que j'étais prêt à lui offrir des pompes, mais qu'il fallait absolument qu'on entre dans ce lieu. La musique Latino et les nanas brûlantes qui peuplaient cet endroit me motivaient à fond ! Puis, finalement, je crois que Jecko a rejoint Omer. J'ai continué à errer dans le quartier latin. Pour une fois, j'avais envie de m'aérer sans les potes. C'est plus facile pour rencontrer des filles. J'ai atterri dans un bar, je me souviens avoir bu deux verres de rhum pur, le deuxième m'a mis une claque, mais j'étais chaud pour enchaîner la nuit. Ensuite, je suis parti dans une discothèque, incapable de me souvenir laquelle, j'ai bu et dansé jusqu'à l'aube. En partant, j'ai sympathisé avec un groupe de jeunes qui m'ont proposé de les

suivre en after, au Batofar dans le 13<sup>e</sup>, non loin de la bibliothèque François Mitterrand. Dès mon arrivée, dans ma défonce, je me suis senti parano en voyant les gens me dévisager. Il est vrai qu'ils avaient tous des looks assez excentriques et qu'ils avaient dû prendre des produits suspects, je paraissais tellement en décalage. J'ai continué à boire et à danser. Et puis les jeunes avec qui j'étais venu m'ont proposé de finir la fiesta chez eux. Je me souviens avoir galéré toute la journée dans un appart et puis le soir, rebelote, un des gars nous proposa d'aller en soirée, chez un type qui possédait un loft. Nous voilà repartis. Arrivés sur place, le gars nous accueillit avec deux superbes bombasses. Nous étions une dizaine dans la soirée, et ça sniffait et buvait dans tous les coins. Et puis ensuite, je ne sais pas, à un moment donné de la soirée, c'est parti en vrille. Une nana provocante et aguicheuse m'a jeté, j'ai commencé à tous les insulter et je me suis tiré.

Quelques jours après, avec Jecko et Pablito, nous sommes enfin retournés dans ce pub latino. La soirée commençait bien, l'ambiance était bouillonnante, j'invitais une latina à danser, qui m'a jeté au bout de quelques secondes parce que je dansais comme un manche. Et puis un des vigiles est venu me trouver. Mes potes avaient trop bu, Jecko dégueulait dans les toilettes. Je suis remonté, il les mettait dehors. Le temps que je m'explique avec le vigile, pour ne pas que l'on soit grillés dans ce pub, Pablito s'est fait arracher sa chaîne par un groupe de mecs. En temps normal, il aurait réagi, mais là, il ne tenait plus debout. J'ai donc couru vers une ruelle où les individus avaient pris la fuite. Ils n'étaient pas loin d'une dizaine. Je les ai rattrapés, en gueulant. Je savais quoi faire pour les impressionner : jouer les fous. J'avais un cutter, que j'ai sorti. Je leur ai dit que s'ils ne me rendaient pas la chaîne, je les cisaillais avec. Et pour jouer encore plus le fou, vu qu'un des gars marmonnait que j'avais un cutter, je l'ai rangé dans ma poche. Je leur ai dit que je n'avais pas besoin de ça pour les défoncer. Finalement, un des gars m'a ramené la chaîne. Je ne raconte pas cette histoire pour me vanter, j'aurais pu tomber sur des mecs encore plus fous et me faire lyncher. J'ai eu de la chance une fois de

plus. Je raconte ces histoires pour décrire le genre de soirée que l'on pouvait passer à cette période. Ça finissait souvent mal. Mais nous nous en sortions finalement toujours bien.

Omer et moi rêvions de nous installer à Almeria, en Andalousie, dans le sud de l'Espagne (ville d'origine de mes ancêtres). Nous avions besoin de prendre le large. Mais, avant cela, il nous fallait passer par le Portugal pour qu'Omer retrouve son père et l'ensemble de sa famille paternelle qu'il n'avait pas vu depuis des années.

### **Il est 2 h 54 du matin ce jeudi 16 juillet 2009**

**Il est temps d'aller dormir. Demain la suite des aventures des deux nomades « chaoui » et « chaoued », les surnoms que nous nous étions donnés, clin d'œil au peuple chaouis, des rudes montagnards berbères semi-sédentaires d'Algérie. Les Chaouis sont le second groupe berbérophone algérien en termes de nombre de locuteurs, le premier étant les Kabyles.**

**J'ai toujours été attiré par l'Algérie au même titre que l'Espagne. J'aimerais apprendre l'espagnol et l'arabe. Cela doit venir de mes origines pieds-noirs.**

## **PORUGAL 2004**

11 juin 2004. À 5 heures du matin en gare de Combs-la-Ville, non loin de chez moi. Omer et moi avions opté pour du covoiturage afin de nous rendre au Portugal à moindre coût. Nous avions trouvé deux jeunes de notre âge, Victor et un ami à lui qui partaient vers Braga, dans le nord du Portugal comme nous.

Nous voilà partis vers de nouveaux horizons. Après une escale à Bordeaux, où nous nous sommes arrêté manger vers midi, nous avons longé l'Espagne du nord-est au nord-ouest de Bilbao à Burgos et pour rejoindre la périphérie de Braga, nous sommes entrés au Portugal par Chavès. Arrivés dans la soirée, nous avons passé la nuit chez Victor dans une maison à Amarès.

12 juin. Au petit matin, après une bonne douche, Victor nous déposa à Povoa-de-Lanhoso, notre destination. C'est une petite ville à vingt kilomètres environ du centre de Braga. Nous avons débarqué là-bas, après avoir recherché la maison de sa grand-mère en vain. Nous nous sommes arrêtés dans un bar pour nous abreuver, et Omer parlant très bien le portugais en a profité pour leur demander s'il connaissait sa grand-mère ou son père. Le barman connaissait effectivement son père, il nous indiqua l'appartement qu'il habitait, deux cent mètres plus bas. Nous nous sommes rendu dans cette rue, jonchée de bars, une dizaine côte à côte. À nouveau, assis en terrasse, nous guettions l'arrivée de son père. C'est ce jour-là que j'ai découvert leur bière locale, la Super Bock, quand tout d'un coup, un serveur lui montra une femme qui semblait être sa belle-mère. Elle était avec son fils, Paulo, qui avait 8 ou 9 ans, son petit frère qu'il découvrait pour la première fois. Omer se présenta, elle nous emmena dans un bar un peu plus loin où son père se trouvait, les présentations faites nous sommes allés manger dans un bar-restaurant où nous avons suivi le match d'ouverture de la coupe d'Europe des nations de football. Après une soirée bien arrosée, et pour ne pas déranger le père d'Omer, nous avons élu domicile pour la nuit sur une butte en terre au bout du village, à la belle étoile sur nos serviettes en guise de draps.

13 juin. Dans la journée, nous en avons profité pour visiter Povoa, et regarder les matchs du jour dans des bars. Puis le soir, nous avons mangé chez son père. Des gens lui ont rapporté que nous avions dormi sur la butte, il ne savait pas qu'on avait dormi dehors, il nous a donc offert son hospitalité pour la nuit.

14 juin. Le midi nous sommes allés manger chez sa grand-mère, une petite mamie de quatre-vingts ans, avec une énergie incroyable. Elle habitait en haut d'une colline, et remontait ses courses chaque jour à bout de bras. À table, les assiettes étaient bien garnies et elle nous resservait sans cesse du vin local. On le buvait dans un bol avec du sucre. Nous sommes redescendus de la colline, bien repus et bien imbibés de vinasse, avec le soleil qui tapait sur nos crânes. Je n'ai jamais autant mangé de ma vie qu'en

deux jours ici. J'ai dû prendre quelques kilos en passant, ce qui sans le savoir, nous faisait faire des réserves qui allaient nous servir pour la suite du voyage. Vers quinze heures, nous sommes partis en stop à Guimarães, une ville voisine. L'Euro se déroulait au Portugal et nous allions nous joindre aux nombreux supporters de tous pays, pour suivre les matchs sur grand écran, en plein air.

Voici un petit texte que nous avions griffonné avec Omer à cette occasion, sur la terrasse d'un bistro. Texte que j'ai conservé précieusement dans une boîte à chaussure avec les autres souvenirs de notre voyage :

*« Enthousiastes, nous (chaouis que nous sommes), arrivâmes dans l'euphorie de l'Euro à Guimarães, berceau du Portugal, après avoir ambiancé le bus (en chanson), qui nous déposa en face d'un bar (pour changer). Nous allions chercher une tente et des boissons (pack de Super Bock) au Champion, quand nous rencontrâmes une gentille fille nommée Teresa qui nous offrit du Porto de 10 ans d'âge en dégustation. Nous nous rendîmes ensuite au "Centro Historico" après de nombreux et valeureux efforts pour trouver le chemin (déjà bien éméchés). Une fois sur place nous assistâmes aux matchs en compagnie de Diana, Claudia et Skinn... El chaoui Romano (tel était mon surnom) étant follement épris par le charme de Diana but et rebut encore jusqu'à couler dans l'oubli mais la nuit tombée, il dut se la foutre sous le bras. Après quelques dizaines de "Super Bock", nous déposâmes notre demeure (la tente) dans un parc, près d'un ru, à deux kilomètres de la place environ. Pour de nouveau y retourner. Une fois arrivés nous nous réinstallâmes dans le centre historique afin de nous noyer dans les bulles de ce breuvage si apprécié dans la péninsule ibérique. Au milieu de tant d'européens, danois(es), italien(nes)... Nous nous faisions remarquer tels deux mulets en rut, et, affamés nous nous rendîmes dans un bar pour nous requinquer en festoyant un sandwich que nous traquions depuis un long moment. Quelques heures plus tard, nous essayâmes de retrouver notre chemin mais en vain. Après plusieurs tours de la ville nous retrouvâmes enfin notre couchette que nous avions dissimulée dans des*

*sapins. Mais un détail nous échappa : dans la fointitude et la recherche de minous, nous finissions par trouver un gouffre qui déobligea et indisposa notre vaillant chaoui Romano toute la nuit. Car la tente, plantée dans le noir sous le sapin était à moitié sur la terre et à moitié dans un trou. »*

**Petite parenthèse il est minuit 36 et un gros orage sévit à l'instant, la pluie se déverse abondamment sur le sol. Nous sommes maintenant le 17 juillet 2009.**

15 juin. Retour sur Povoa à onze heures, on s'est réveillé ce matin avec une mare au milieu de la tente, l'un des chaouis se serait-il oublié à force de s'être abreuvé ?

16 juin. Nous avons passé ces deux derniers jours dans les bars à regarder les matchs et à jouer au billard. Après une énième soirée arrosée finie au Ricard pur, je me suis fortement accroché avec Omer, je l'ai laissé avec son père, j'ai récupéré mon sac, j'ai pris la route pour Braga en pleine nuit en stop. À Braga, j'ai planté la tente le long d'une rivière. Le lendemain, j'étais prêt à poursuivre seul ma route vers le Sud, quand je m'aperçus que ma carte d'identité était restée à Povoa. Nos forfaits de téléphone ne fonctionnaient pas en dehors de la France. Je suis donc retourné à Povoa en stop, j'y ai retrouvé Omer dans un bar, par chance il y jouait au billard. Et après une réconciliation nous avons quitté Povoa en bus jusqu'à Braga et nous avons ensuite pris le train pour Porto. De là nous avons pris un train pour Lisboa (Lisbonne) mais nous nous sommes arrêté pour dormir à Coimbra, et, bien entendu, toutes cigales que nous fûmes, nous avions dépensé tous nos deniers dans les bars, ce qui nous obligea à frauder les transports. Mais, je dois préciser qu'au Portugal, ce fut assez simple et les contrôleurs se faisaient rares. Le peu que l'on a croisé étaient indulgents.

18 juin. Arrivés à Lisboa, nous avions décidé d'appeler un pote, Twone, un peintre à qui j'avais loué mon appartement en partant, pour qu'il nous envoie le premier loyer qui nous permettrait de poursuivre notre route dans de meilleures conditions. Nous

avons attendu une bonne partie de la journée avec nos dernières pièces, nous avons réussi à le rappeler. Finalement il n'avait pas encore reçu son RMI (Revenu minimum d'Insertion, RSA de l'époque). À dix-sept heures, nous avons donc pris la direction de Faro en train, sans billet, les contrôleurs nous ont donc fait descendre à la petite gare de Tunes, loin de tout. Comme il n'y avait pas de train à l'horizon, nous avons marché à travers la campagne désertique. Puis nous avons été pris en stop et déposés à Albufera. La nuit tombant nous avons installé notre tente en haut de la falaise qui surplombe la plage, avec vue sur l'océan, nous frayant un passage à travers un trou dans le grillage d'un enclos de deux mètres sur trois. Après une petite balade dans la ville à côté de la plage, au milieu des hordes de supporters en liesse, ambiance festive dans les ruelles. Puis, nous sommes allés nous coucher, je n'ai pas beaucoup fermé l'œil de la nuit, je faisais une fixette sur la falaise, ma peur du vide me perturbait trop.

19 juin. La nuit fut courte, nous avons pris le bus jusqu'à la gare d'Albufera, où l'on a pris le train jusqu'à Faro, et après un arrêt à Olhao nous sommes partis de nouveau en train en direction de Villaréal-de-Santo-Antonio où nous avons passé la nuit dans un bois, près du port, juste à côté d'une montagne d'ordures non loin d'un camp de nomades. Nous nous en sommes aperçus qu'au matin. Dans la nuit, il y eut une tempête et le vent violent a fait plier notre tente ; étant à moitié endormis, on a cru qu'on était attaqués par des chiens errants. Car, dans chaque ville un peu isolée que l'on a traversée au Portugal, il y avait des meutes de chiens errants, tout maigres, qui se nourrissaient des poubelles qu'ils trouvaient. Et notamment à Villaréal tout près de notre campement, on les avait aperçus en sortant du supermarché dans lequel on avait chapardé du jambon pour garnir notre pain. Les chiens n'étaient pas agressifs, ils étaient surtout affamés.

20 juin. Après deux jours sans un sou en poche, nous avons été obligés de faire « la manche ». On arrêtait les passants pour demander quelques piécettes pour prendre le bateau et traverser le fleuve « Guadiana », pour rejoindre Ayamonte en Espagne. Une

fois réunis les 1 euro 10 par personne nous quittions l’Algarve pour l’Espagne. « Andalousie, nous voilà » ! Arrivés à Ayamonte, nous avons marché des heures en plein soleil avec les sacs surchargés sur le dos, croisant des paysans avec leurs ânes et leurs charrettes comme au siècle dernier. Nous en avons profité pour nous faire prendre en photo devant un panneau de rue « Gitanos ». Et nous avons rejoint l’autoroute en marchant, en milieu d’après-midi. Ensuite, on s’est arrêté à une bifurcation espérant stopper une voiture. Omer n’en pouvait plus, depuis deux jours on ne mangeait pratiquement que du pain. On l’achetait avec la monnaie qu’on récoltait en faisant la manche. Il ne nous restait qu’un malheureux morceau pour finir la journée. Je lui laissais ma part pour qu’il reprenne des forces. Il est nécessaire dans ce genre d’aventure d’être deux, pour que quand l’un fatigue l’autre soit là pour le remotiver. Après quelques instants je décidais de m’agiter avec une pancarte à la main indiquant la direction de « Sevilla ». Je ne voulais pas finir asséché sur le bitume. Puis deux jeunes supporters grecs qui revenaient du Portugal se sont arrêtés ; « Alléluia », il était temps que la chance tourne…

Ils nous ont déposés à Isla-Christina, à seulement quelques kilomètres de là, mais au moins, dans cette ville, il y avait des bus. Nous voulions nous cacher dans la soute à bagages, puis finalement on s’est faufilés à l’arrière de l’autocar, s’allongeant pour se faire oublier, faisant semblant de dormir. Car nous avions collecté juste assez d’argent pour prendre un ticket pour Huelva, à peine plus loin qu’Isla-Christina. Nous voulions essayer d’atteindre Sevilla. Finalement, nous avons été contraints de descendre à Huelva. Arrivés sur place, on s’est mis en quête de nourriture. Dans mon souvenir, on a dû remplir nos poches dans un supermarché. Puis nous avons cherché un endroit pour dormir. Le seul endroit à l’écart que nous avons trouvé était le long d’une voie de chemin de fer, près d’un terrain vague. La voie semblait être à l’abandon. Mais, le matin très tôt, nous avons été réveillés par des ouvriers dont les pelleteuses ont frôlé notre tente.

21 juin. Twone restant enjoignable, on décida néanmoins de rejoindre Sevilla. Les contrôleurs espagnols étaient moins indulgents que leurs confrères portugais. Omer, en bon comédien et se débrouillant aussi bien en espagnol qu'en portugais, inventa une histoire pour que le contrôleur nous laisse rallier Sevilla. Il lui raconta, la larme à l'œil, que nous avons été dépouillés de notre argent sur une plage du Portugal et que nous n'avions aucun moyen de rejoindre la France. Il le pria de nous laisser aller à Sevilla pour que l'on puisse se rendre à l'ambassade française pour nous faire rapatrier.

Il nous a donc laissés rejoindre Sevilla, nous escortant jusqu'aux bureaux des contrôleurs où il nous a fallu batailler, racontant notre histoire imaginaire pour que la Guardia Civil (police locale), nous laisse repartir en nous indiquant la direction de l'ambassade. Pour ne pas exploser de rire, j'évitais de regarder Omer qui racontait ses histoires aux gardes. Quand nous sommes arrivés devant l'ambassade qui était fermée, Omer se mit à râler, quand, passa miraculeusement une jeune étudiante française. Interpellée par le fait de nous avoir entendu parler français, elle nous demanda ce qui nous arrivait. On lui raconta notre fameuse histoire imaginaire. Elle nous proposa de venir nous rechercher vers dix-neuf heures devant l'ambassade car elle devait aller à son cours de flamenco et de nous héberger pour la nuit. On en a profité pour aller se laver les pieds dans la fontaine d'un parc, devant les regards médusés des passants. Depuis notre départ du nord du Portugal, on se lavait comme on pouvait, quand on trouvait un coin d'eau comme, par exemple, une fontaine. À Povoa, on faisait notre toilette dans un lavoir, avec un bout de savon trouvé sur place et qui servait à laver le linge.

Ensuite, nous avons profité de notre temps libre pour visiter les alentours, dont la cathédrale, près du palais de l'Alcazar (palais fortifié et construit à partir de 844 par les omeyyades d'Espagne, sous le règne de l'Émir Abd al Rahman II. Résidence royale depuis plus de sept siècles, la famille royale d'Espagne utilise aujourd'hui l'étage).

L'étudiante est revenue nous chercher comme elle l'avait promis et nous sommes allés dans son appartement qu'elle partageait en colocation avec d'autres étudiants : une italienne, une allemande et un britannique. Ils étudiaient grâce au programme Erasmus (comme dans « l'auberge espagnole » de Klapisch). Après une bonne douche et un bon repas généreusement offert, la demoiselle, dont le prénom m'échappe, nous emmena faire un tour au centre-ville pour assister à un concert donné à l'occasion de la fête de la musique. Après celui-ci nous avons continué la soirée en buvant des bières avec un groupe de jeunes. Puis nous sommes rentrés dormir sur des coussins dans le salon à même le sol.

22 juin. Aujourd'hui, Omer a réussi à joindre un de ses amis pour qu'il nous envoie de l'argent, il a accepté et nous l'a envoyé via Western Union, nous l'avons obtenu dans l'heure qui a suivi. Le soir même, nous avons offert un repas à nos hôtes dans un bar à tapas. Avec l'argent, nous avions de quoi aller jusqu'à Almeria, la destination finale, qui était à l'extrême-est de l'Andalousie. Mais une fois là-bas, nous aurions à nouveau été fauchés, alors Omer m'a convaincu qu'il était préférable de rentrer en France pour nous refaire et revenir plus tard. Il nous restait juste assez d'argent pour rejoindre la frontière française. Après une longue réflexion, j'ai opté pour la voie de la raison. Déçu d'abandonner si près du but : voir Almeria, ville d'origine de mes ancêtres. Mais, j'étais tout de même content de rentrer finalement, ces derniers jours avaient été éprouvants, surtout sans argent, ce n'est pas évident ! Cette aventure m'a forgé. Sur la route, c'était la survie « marche ou crève », mais cela nous a permis de nous surpasser, de tester nos limites. Ce voyage reste à ce jour le plus extraordinaire que j'ai effectué. Avec le recul, j'en garde un merveilleux souvenir. J'ai découvert le Portugal, des gens et des paysages accueillants, Sevilla, une ville magnifique, chargée d'histoires et de cultures. Je n'ai toujours pas eu l'opportunité de voir Almeria, mais cela trotte toujours dans un coin de ma tête. J'ai dans l'idée de faire un tour d'Andalousie un de ces jours, d'Almeria à Sevilla, en passant par Cadiz, Cordoba, Gibraltar, Malaga et Granada.

Après une bonne nuit de sommeil, le 23 juin, nous avons pris le bus pour Irun avec escale à Madrid. Puis, arrivés à la gare d'Irun colon, l'eusko tran pour Hendaye. Et d'Hendaye, un train pour Paris. Bien entendu, nous n'avions plus les moyens de payer un billet. Nous nous sommes fait contrôler, en racontant pour la dernière fois notre histoire imaginaire, bien décidés à ne pas quitter le train notre amende en poche. Nous avions vraiment hâte de retrouver notre bonne vieille banlieue melunaise !

Je viens de retrouver un message qu'Omer avait écrit en espagnol et que je montrais aux passants pour faire la manche « uno hombre robustos todo mi dinero quieran, yo y uno amigo andar para francia en mi casa. Usted tienes um poco de diniere para ayudar nos por favor. Para el autocares. Gracias »...

\*« Un homme robuste veut tout mon argent, moi et un ami aller en France dans ma maison. Vous avez un peu d'argent pour nous aider s'il vous plaît. Pour l'autocar. Merci.

« On a voulu dire : Un homme a pris tout mon argent, et avec un ami on veut rentrer en France. Vous avez un peu d'argent pour nous aider s'il vous plaît pour prendre l'autocar. »

**Et voilà, il est 3 h 55. Bonne nuit après 5 heures d'écriture.**

**Dimanche 19 juillet 2009 minuit 36**

**Hier soir, je me suis rendu à Paris, pour une soirée concernant le slam, à l'occasion de la sortie du livre « Au cœur du slam », d'Héloïse Guay de Bellissen. La soirée avait lieu dans la discothèque « Carmen » à Pigalle. C'est dans ce lieu que Georges Bizet aurait écrit son opéra-comique « Carmen », créé le 3 mars 1875. Pascal Tessaud a diffusé en ouverture son documentaire « Slam, ce qui nous brûle ».**

**J'ai la chance en ce moment de slamer dans des lieux prestigieux. Le 8 juillet dernier, j'ai participé au tournoi du grand Slam de Paname, après avoir remporté les qualifications sur la scène de Melun. Le tournoi se déroulait Aux Trois Baudets,**

**salle de spectacle où sont passés avant moi des noms illustres tels que Brassens, Brel ou Gainsbourg.**

À mon retour du Portugal, l'ambiance n'était pas à la fête, mon grand-père Charles luttait contre le cancer. En janvier, après avoir ressenti une douleur dans le dos, il était allé consulter son médecin qui lui avait diagnostiqué un cancer. En quelques mois son état s'est dégradé et le cancer s'est généralisé. Il nous a quittés le **15 juillet 2004** au matin, à l'âge de soixante-et-onze ans. Je fus réveillé au petit matin par un appel de ma petite sœur Marine, qui était à la clinique avec la famille. Le temps que j'y arrive, ils avaient déjà emmené son corps. Je l'ai revu pour la dernière fois au funérarium, le jour de son inhumation le 20 juillet 2004. Il y eut une belle cérémonie en l'église Saint-Aspais de Melun. Pour l'entrée et la sortie du cercueil j'avais choisi « L'homme à l'harmonica », la musique du film « Il était une fois dans l'Ouest » composé par Ennio Morricone. C'était le film préféré de mon grand-père. L'émotion me traverse encore aujourd'hui : je revois le cercueil porté par ses quatre fils et avançant au rythme de leurs pas. J'aimais mon grand-père et lui vouais une véritable admiration mais je le craignais aussi car il était assez sévère et solitaire, c'était le patriarche, celui autour duquel se réunissait la famille. Une mort si soudaine, lui qui, six mois auparavant, était en bonne santé. J'ai été anéanti. Le pilier de la famille venait de s'éteindre à tout jamais, j'ai su que rien ne serait plus comme avant. Une page se tournait. La famille se dispersa peu à peu. Je me retrouvais encore plus seul : le décès de mon grand-père, la séparation de mes parents un an plus tôt. Pour seule compagnie il ne me restait que des compagnons de débauche.

Je devins insomniaque, dépressif et alcoolique. J'ai véritablement plongé et me suis marginalisé, violent et agressif. Ne faisant même plus attention aux regards des autres, je n'avais plus l'hygiène d'une vie décente. Ne me respectant même plus, il était difficile de tomber plus bas. Plus bas il n'y a que l'enfer !

Le décès de mon grand-père m'a profondément marqué, si bien, que pendant deux ou trois ans, je faisais un rêve : nous étions chez lui en famille, il était dans son bureau, la pièce voisine du salon. Je le voyais à travers la vitre de la porte, je le sentais. Mais impossible de le toucher, impossible pour lui de nous rejoindre. Comme s'il était en convalescence. Qu'il était en attente. Je pensais qu'il allait guérir et enfin nous rejoindre. C'était tellement réel, que lorsque je me réveillais j'avais la nette impression de l'avoir vraiment vu et ressenti. Sans jamais lui parler, c'était un ressenti. Ce rêve m'a hanté pendant longtemps, et puis un jour, plus rien. Je pense que j'avais dû faire le deuil...

Depuis j'ai toujours l'impression qu'il est derrière moi, qu'il me protège. Je vais plusieurs fois dans l'année me recueillir sur sa tombe et lui raconter mes évènements de vie, lui demander de l'aide quand ça ne va pas ou lui parler de mes bonheurs, mes réussites...

Bilan de ces deux dernières années : permis annulé, parents divorcés, grand-père disparu, problèmes judiciaires et endettement...

Malgré tout je continuais ma route en espérant des jours meilleurs. Le 14 septembre 2004, j'écrivais ceci : « *je ne sais comment exprimer ce que je ressens, plein de bonheur à l'instant où j'écris, mon âme est en extase. Elle ne fait qu'un avec le son. Comme quoi la vie vaut d'être vécue. Rien que pour ces courts instants, même cinq minutes suffisent à te rendre heureux* ». Ce qui m'avait mis dans cet état euphorique, c'était simplement le fait d'avoir écouté de la musique. On se raccroche à des petits moments de bonheur, ces bonheurs qui vous laissent entrevoir une lueur d'espoir.

## II. La rédemption par les mots

### 2005-2006 : LA RÉSURRECTION

Et cette lueur d'espoir est arrivée en 2005, elle s'appelait Stéphanie...

Mais avant, de février à mai, je m'installais à Amiens avec Fateh, mon ami marocain, afin de prendre l'air et de me déconnecter quelque temps de Melun. On a squatté deux jours chez une connaissance à lui le temps de trouver un logement, une studette au premier étage d'un immeuble, juste au-dessus du cabinet du médecin qui n'était autre que le propriétaire de notre logement.

On passait nos journées à boire des verres dans des bars et le soir je lisais pendant des heures. Pour ne pas déranger mon colocataire, je descendais dans la salle d'attente du médecin et je m'installais dans les toilettes pour me faire discret. J'y ai lu « Papillon » d'Henri Charrière en deux nuits, roman autobiographique, où l'auteur retrace ses aventures au bagne de Cayenne, ainsi que « Voyage au bout de la solitude » de Jon Krakauer, un autre roman biographique, qui retrace l'histoire de Christopher Mc Candless qui avait fui la civilisation pour un retour à la vie sauvage, un voyage spirituel, pour se découvrir (adapté au cinéma par Sean Penn en 2007 : « Into the Wild »).

Le soir on fréquentait un café-club de billard, où j'ai énormément progressé et puis de temps à autre on se rendait dans un pub ou en discothèque. Nous avons vécu pendant ces quatre mois grâce à quelques affaires illicites. J'ai profité de cette période pour m'éloigner un peu de mon quotidien qui devenait pesant mais je

me sentais loin de chez moi, loin des miens. Fin mai je décidais de rentrer dans ma ville natale.

Le 13 juin 2005, je signais la vente de mon appartement chez le notaire, l'acquéreur fut mon oncle, Joe, le frère cadet de mon père. Cette vente me permit de rembourser une bonne partie de mes dettes. Et ce même jour ma cousine, Jen, me proposa d'aller boire un verre à Viry-Châtillon, dans le pub que tenaient Jonathan et ma sœur Alexandra. Jen était accompagnée de sa meilleure amie, Stéphanie. Elles suivaient toutes les deux leurs études à l'université de droit « Assas » de Melun.

Elle m'a tout de suite plu. Le lendemain, je l'invitais à prendre un verre au pub-discothèque « La plage » à Melun. Stéphanie y a été pour beaucoup dans ma reconstruction, grâce à elle j'ai poursuivi mon ascension et commencé pour la première fois à sortir la tête hors de l'eau. Pourtant notre relation deviendra vite tumultueuse, notamment parce que je buvais beaucoup et que j'avais des réactions violentes. Maintenant en couple j'en ai profité pour couper les ponts avec mes fréquentations passées. Même si dans le fond, ce n'étaient pas des mauvais bougres, on s'entraînait mutuellement vers le bas. Et parfois pour s'en sortir, il faut savoir dire « stop ». J'avais besoin d'autres choses pour poursuivre ma route et repartir du bon pied.

J'ai commencé par retravailler de mai à septembre 2006 comme préparateur de commandes dans un entrepôt qui stockait des vêtements et objets d'intérieurs. Même si l'emploi n'était pas motivant, il m'a aidé à reprendre un rythme et à me resocialiser. Je l'ai fait en partie aussi pour ma copine, je me sentais fier. J'étais bien décidé à continuer mon essor et que plus rien ne m'arrêterait.

Mais mon stress, ma nervosité et mes angoisses sont devenus malgré tout de plus en plus violents et présents. Quand on a traversé le désert on n'en sort pas indemne.

Le **11 août 2006**, un évènement en apparence anodin a fait basculer ma vie.

Après avoir mangé de la viande et des poivrons, à la fin de mon repas, j'ai régurgité, et, en ravalant, j'ai senti comme quelque chose qui était resté coincé, ça me gênait et j'avais des haut-le-cœur, j'avais l'impression d'étouffer, je me suis mis à boire de l'eau en continu, un ou deux litres. Je me suis même fait vomir pour débloquer le truc, mais ça a continué à me gêner plusieurs jours. J'ai été voir un oto-rhino qui m'a fait passer une caméra par le nez, il m'a dit que j'avais une blessure dans la gorge. J'étais persuadé que quelque chose était coincé, bizarrement cette gêne est partie ce jour-là. Les jours qui ont suivi, je me suis mis à manger de moins en moins, voire, presque plus. Je suis donc passé à une alimentation liquide pour avoir quelque chose dans l'estomac. En quelques mois, je suis passé de 70 à 60 kilos pour 1 mètre 83. Je n'osais en parler. Aux gens, je disais que j'avais des problèmes d'estomac, de digestion. Je pensais à tort que les troubles alimentaires touchaient surtout les filles. J'ai compris, bien des années plus tard, qu'en m'ouvrant aux autres, en leur parlant, cela m'enlevait un poids, et même, s'ils avaient du mal à comprendre, je me sentais soulagé. Les gens se sont habitués à mes maux et m'ont aidé à leur manière. J'ai alterné des périodes où je mangeais tantôt du liquide, tantôt du solide. (Quand j'y repense, il y avait déjà eu des prémices avant ce mois d'août, pendant les six mois qui ont précédé cette date, par deux fois j'ai avalé de travers des médicaments et cela m'avait déjà perturbé). J'ai même été jusqu'à l'hôpital pour passer une gastroscopie, anesthésie générale et caméra dans l'estomac. Verdict : juste un peu d'acidité. J'avais du mal à admettre que ce n'était pas un problème physique mais psychologique, car je ressentais des symptômes physiques. Je sais aujourd'hui que le ressenti physique est dû au psychisme. J'ai consulté des psychiatres, un psychologue et un psychothérapeute-hypnotiseur. Rien n'y faisait. J'ai eu des antidépresseurs, anxiolytiques, rien n'y faisait non plus. Des compléments alimentaires maintenaient mon poids. Après tout ça j'ai fait des dépressions, qui forcément me rendaient inerte ; je mettais ça à

tort sur le fait de ne pas manger. C'était une fatigue chronique encore due au mental.

Alors que je venais de retrouver une motivation auprès de Stéphanie, voilà un nouveau coup du sort. Le destin s'acharnait en me soumettant une nouvelle épreuve. Ce n'était vraiment pas de la mauvaise volonté de ma part. N'étant jamais en paix, je devais sans cesse combattre. À la longue je m'use. Mais j'ai un mental de résistant et j'étais bien décidé à m'en sortir. Mais à quel prix ?

À la suite de ce problème de santé, Stéphanie et moi sommes partis une semaine dans la maison de campagne de ses parents dans la Sarthe. Nous avons visité des châteaux de la Loire (Cheverny, Blois et autres manoirs). Le fait de prendre l'air me fit le plus grand bien.

Le **29 novembre 2006**, jour de mes 25 ans, je pris la résolution d'arrêter l'alcool et la cigarette après une violente crise de tachycardie survenue lors d'une soirée bien arrosée et alors que je n'avais pratiquement rien mangé. Je me décidais enfin à avoir une meilleure hygiène de vie.

Avant de nous quitter à jamais, mon grand-père disait à mes parents « il est jeune ça lui passera », voulant les rassurer face à ma dangereuse dérive. Je garderai toujours cette phrase en mémoire : il avait raison.

En cette fin d'année 2006 Stéphanie et moi avons passé le jour de l'an aux Pays-Bas avec ses amis. Nous étions partis rejoindre l'une de ses connaissances qui y finissait ses études.

## 2007-2008 : LA RÉVÉLATION

En avril 2007. Après une nouvelle dépression, vint ma rencontre avec le Slam qui changea radicalement ma vie.

Pour moi le slam est le mouvement poétique du XXI<sup>e</sup> siècle. Sur scène, vous pouvez y croiser aussi bien des chanteurs, que des conteurs, des rappeurs, des orateurs, ou des déclameurs venus partager leurs textes. Le « Slam » créé dans les années 80 par Marc

Smith se déroule sous forme de tournois avec des règles bien précises : les slameurs doivent monter sur scène sans accessoires et déclamer un poème de leur composition sans musique d'accompagnement. Ils sont notés de 1 à 10 par un jury choisi au hasard parmi le public. Leur prestation ne doit pas excéder trois minutes au-delà desquelles ils reçoivent des points de pénalités.

Les scènes ouvertes de poésie existaient déjà depuis bien longtemps mais Marc Smith les a rendues plus ludiques et a dépollué le genre. Il a permis de rendre la poésie moins élitiste, plus populaire. Dans les grands tournois on y retrouve quand même un style dans la façon de déclamer, de faire claquer les mots, de les faire résonner. Une poésie orale où les poètes se livrent corps et âmes avec leurs tripes.

On retrouve aussi les acteurs du mouvement sur des scènes ouvertes de Spoken word, scènes libres, avec les mêmes textes, la même façon de déclamer mais sans être notés, un tremplin pour tous les genres, une sorte de fourre-tout d'où émergent certains talents. C'est avant tout un endroit de partage, où les gens viennent se raconter et échanger sur tous les sujets. Certains slameurs rencontrés sur les scènes sont aussi peintres, sculpteurs...

En mars de cette même année, je rencontrais Fanny alias P'tite Mouette à la médiathèque de Melun, elle y travaillait comme bibliothécaire. Un jour qu'elle me conseillait sur de la poésie, on en est venu à parler d'écriture. Elle m'a proposé de venir participer à la scène slam de l'Astrocafé qu'elle animait tous les premiers vendredis de chaque mois au sein de l'association Fonétick'Slam avec Prince et Ysa, ainsi que Michel alias Brève de Comptoir et Mourad alias Pégase, autres membres importants de l'association. Fanny a été la première à me faire remarquer que dans mes textes il y a toujours une touche d'espoir, ce qui est devenu depuis mon leitmotiv.

J'écrivais quelques textes depuis 2002. C'était l'occasion de les sortir du tiroir. J'ai décidé de franchir le pas et j'ai participé à ma première scène le vendredi 6 avril 2007. Au début c'est très intimidant et je crois que les trois premiers mois, je ne prenais pas

de plaisir tellement le stress m'envahissait, j'avais la main tremblante, derrière ma feuille. Puis la peur s'est vite estompée. J'ai rejoint l'association Fonétick'Slam et j'ai eu de suite l'envie d'animer les scènes, au début en duo ou en trio, comme co-animateur. Puis je me suis rapidement senti à l'aise dans l'improvisation, jusqu'à être capable d'animer seul lorsque cela était nécessaire. En juin je participais à ma première scène parisienne au Lou Pascalou à Ménilmontant, animé par les 129 h (un collectif qui existe depuis 2001). C'était la scène populaire du moment. À Paris on rencontre des poètes de haut niveau, cela m'a fait progresser dans le bon sens. J'y ai fait la rencontre de Stéphane Martinez, un ancien journaliste, qui après mon passage sur scène est venu me proposer de publier deux de mes textes, qu'il avait aimés, dans une anthologie qu'il préparait sur le slam. En octobre 2007, deux de mes poèmes ont donc été publiés dans « Slam entre les mots ». Cela m'a conforté et encouragé à continuer dans cette voie, et j'ai pris conscience que mes textes pouvaient être appréciés. Depuis j'ai attrapé le virus et j'ai participé à de nombreux concours de poésie à la suite desquels mes textes ont été édités dans des anthologies. Les scènes slam permettent de tester ses textes, voir lesquels suscitent le plus d'engouement, car à la fin de chaque scène les gens viennent vous voir pour vous dire qu'ils ont aimé vos textes, qu'ils se sont reconnus dans votre discours, ou à l'inverse, vous faire remarquer qu'il aurait fallu plus approfondir sur le sujet. Les critiques, quand elles sont constructives, sont pour moi essentielles et me permettent d'évoluer dans mon écriture. C'est à ce moment que j'ai pris conscience du pouvoir des mots, que les mots sont une arme d'évolution massive, que ce que l'on dit est écouté, que l'on peut parfois aider des gens à travers nos discours. À partir de là on se doit d'être cohérent, de faire en sorte que nos paroles soient en total accord avec nos actes. Telle est ma définition toute personnelle du poète. Si c'est juste assembler des mots pour la rime, sans aucun message véhiculé, sans aucune émotion passée, pour moi cela reste un exercice scolaire, sans âme...

Pour beaucoup la scène slam a été une « thérapie », un exutoire, le moyen d'exorciser ce qui nous ronge de l'intérieur. En tout cas, ce fut le cas pour moi, cela m'a aidé à me retrouver. Grâce à l'écriture, je me suis découvert, je sais maintenant qui je suis, ce que je veux et ce que je ne veux plus.

J'ai développé le sens de l'observation, de l'écoute, je me suis découvert plus humain, plus proche des gens. À travers les textes des autres, on se rend compte que l'on n'est pas seul à ressentir certaines choses qui font partie de la vie, que d'autres ont eu des parcours similaires ou plus violents. Car même si chacun est unique, nous ne sommes pas si différents les uns des autres. Nous sommes des êtres pourvus des mêmes sentiments : l'amour, la haine, la colère, la joie, etc.

J'ai tout de suite eu l'impression d'appartenir à une famille, d'être entendu, d'être compris. Je me suis vite senti comme un poisson dans l'eau. On y fait des rencontres de tous horizons, de toutes générations, d'univers et de styles différents, un mélange des cultures, une véritable richesse humaine, culturelle, spirituelle et artistique. On peut parler de tout sujet dans le respect de l'autre ; un discours politique, une lettre d'amour peuvent être slamés, tout le monde est accepté. Comme je le fais remarquer dans un de mes textes : « maintenant je ne suis plus seul, j'ai la foi, la femme et le slam ». Ces trois éléments m'ont aidé à trouver mon équilibre.

J'ai, comme la plupart des gens croisés sur les différentes scènes, commencé par écrire sur moi-même, sur mes souffrances mais aussi sur le bonheur, les joies et les peines. J'ai très vite évolué dans mon écriture, par peur de lasser et moi-même et l'auditoire en ne parlant que de moi. Je me suis donc ouvert, et j'ai commencé à observer davantage le monde qui m'entourait. Je me suis mis à écrire sur un tas d'autres sujets, et même quand ces derniers étaient sombres, il y avait toujours une lueur d'espoir à la fin.

Juin 2007. J'intégrais une étude généalogique à Paris, premier travail à la mesure de mes ambitions. En cinq ans, je m'étais formé

seul à la généalogie, en amateur, ce qui m'a permis de connaître mon sujet le jour de mon entretien d'embauche. La sœur de mon beau père avait réussi à m'obtenir une entrevue avec le grand patron par l'intermédiaire d'un notaire melunais qui travaillait avec eux (c'est malheureux à dire mais dans ce monde beaucoup de choses s'obtiennent grâce au piston). En tout cas j'ai impressionné mon recruteur, lui apportant le fruit de mon travail dans un énorme classeur. À la fin de l'entretien, il m'a dit qu'il n'avait pas de poste à me proposer dans l'immédiat mais qu'il me rappellerait ultérieurement. Trois mois se sont écoulés, avant qu'il ne le fasse. Il avait un poste à me proposer. À mes débuts, j'étais un peu l'homme à tout faire (classement, archivage, etc).

J'ai commencé à m'intéresser à la généalogie en 2002, lorsqu'un jour chez mon grand-père Charles, mon oncle Joe a lancé : – « Ce serait bien de rechercher nos ancêtres ». Cette simple phrase a déclenché chez moi un besoin obsessionnel d'en savoir plus sur ceux qui nous avaient précédés. J'avais besoin de savoir d'où je venais, et d'autant plus qu'à cette période je me cherchais encore. Durant cinq années, j'ai mené mes recherches en passionné, écrivant aux mairies des centaines de lettres à travers la France, la Belgique, l'Espagne et l'Algérie, et parcourant les archives départementales de nombreuses régions des heures durant, sans compter les heures de classements et de retranscriptions des données collectées en rentrant à la maison. J'échangeais aussi en parallèle avec quelques cousins lointains retrouvés sur le net.

Sur mes branches françaises je suis remonté à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, en Belgique au XVIII<sup>e</sup> siècle et en Espagne au début du XIX<sup>e</sup> siècle.

– Sur la branche de mon grand-père paternel Charles, mes ancêtres, du côté de son père, venaient tous d'un milieu ouvrier et demeuraient depuis des siècles dans l'Aisne. C'est d'ailleurs la région d'origine de mon nom de famille. Il a certainement été donné au XIII<sup>e</sup> siècle, où les premiers noms et sobriquets ont vu le jour. Sur un livre d'origine des noms de famille, j'ai lu que le mien

signifiait : petit homme trapu ou petit tas, monceau. Le premier porteur de ce nom habitait-il sur une colline ? Du côté de sa mère, l'ascendance était parisienne. Sa grand-mère maternelle, Marie G., pupille de la nation et de père inconnu, serait descendante de tsiganes, de la communauté des Kalderash, un sous-groupe du peuple Rom qui parlait un certain nombre de dialectes romani regroupés sous le terme Kalderash Romani , un sous-groupe de Vlax Romani. Kalderash descend du latin "*caldāria*" qui veut dire chaudron, décrivant leur métier comme des bricoleurs. Chaudronnier sera le premier métier de mon grand-père qui ignorait cette ascendance. L'écrivain le plus connu venant de cette communauté s'appelle Matéo Maximoff, auteur de 12 romans dont "Le prix de la liberté", publié en 1955.

– Sur la branche de ma grand-mère paternelle, la lignée comprenait des ancêtres belges et protestants du côté de son père, un marin qu'elle n'a jamais connu. Ils portaient des noms bibliques, tels qu'Isaac, Jérémie, Joseph... Il était de coutume à l'époque chez les protestants d'être baptisé de prénoms bibliques. Du côté de sa mère, ils étaient tous vigneron ou maçons dans la Brie, pas très loin de ma ville natale, et ce depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. J'ai même retrouvé un ancêtre greffier de justice et procureur fiscal au XVII<sup>e</sup> siècle (comme le dit le proverbe populaire, on ne choisit pas sa famille).

– Sur la branche de mon grand-père maternel, Mariano, ils étaient originaires de Pechina, un petit village d'Andalucia en Espagne, dans la province d'Almeria. Son grand-père paternel Bartolomé M. né le 24/06/1859 à Pechina (fils de Cristobal M. et de Juana B.) était parti travailler comme journalier dans les mines de l'Union, dans la province de Murcia en 1881. Cinq ans plus tard sa femme Isabel mettait au monde leur fille aînée, Eugenia, puis en 1896 Francisco, mon arrière-grand-père. À la mort de Bartolomé le 15/02/1905 à Pechina, Francisco, qui n'avait que huit ans, a suivi le père et les frères de mon arrière-grand-mère, Maria de los Dolorès F., qui avaient troqué mulets et charrettes pour des camions qu'ils utilisaient afin de construire des routes. C'est ainsi que mes arrières grands-parents ont débarqué à Mers-el-Kébir dans

la province d'Oran en Algérie, au début du XX<sup>e</sup> siècle, en quête d'une vie meilleure. Par la suite Francisco travailla comme puisatier dans le désert. Mon grand-père est le 8<sup>e</sup> d'une famille de dix enfants, il est né à Sidi-Bel-Abbès dans la province d'Oran. En 1960 ils ont fui l'Algérie, pays cher à leur cœur, pour la France suite à la guerre d'indépendance. Mon arrière-grand-mère fraîchement arrivée en France a dû dormir dans l'aéroport à même le sol. Je suis donc descendant de pieds noirs.

« L'origine du terme est encore peu certaine. Après avoir désignés les Arabes d'Algérie par référence aux chauffeurs de bateaux algériens travaillant pieds-nus dans la soute à charbon, l'expression s'est transposée aux Européens nés en Algérie et en Afrique du nord en référence aux souliers supposés vernis ou aux bottes noires des premiers immigrants ou aux brodequins noirs des soldats de l'armée d'Afrique, aux jambes des colons, noircies en défrichant les marécages, etc.

Généralement les pieds noirs ont été rejetés à leur arrivée en France alors qu'ils comptaient 25 % de l'Armée d'Afrique en 1944, avec les plus grosses pertes (8 000 tués). Ils eurent à affronter les invectives, notamment de la gauche communiste, qui les caricaturaient comme des colons profiteurs. » (Source Wikipédia)

– Sur la branche de ma grand-mère maternelle, deux familles de bateliers s'y sont croisées.

L'une venant de Bourges, la capitale française des bateliers, l'autre venant des quatre coins de la Belgique. Ils parcouraient les fleuves à bord de leurs péniches pour livrer leurs marchandises.

Avec le temps ils s'établirent à Saint-Mammès, près de Moret-sur-Loing en Seine-et-Marne, achetant plusieurs parcelles de terrains où ils construisirent une maison à l'aide de matériaux de récupération.

Au fil de mes recherches j'ai trouvé des bagnards, des marins, des mineurs, des soldats morts pour la France lors de la Grande Guerre, un ancêtre qui portait une jambe de bois suite à la guerre de Prusse, une ancêtre espagnole avec un bandeau qui cachait un œil qu'elle avait perdu (non je ne suis pourtant pas descendant de pi-

rates), des ancêtres pupilles de la nation ou de pères inconnus, dont les dossiers sont consultables aux archives départementales de Paris.

Juillet 2007. Après avoir décroché mon contrat dans cette étude généalogique, je m'installais avec Stéphanie dans un nouvel appartement, un deux pièces, dans le nord de Melun. J'étais bien content de quitter le studio dans lequel j'avais vécu pendant deux ans en attendant de trouver mieux. J'avais besoin de calme en rentrant de Paris et cet appartement au rez-de-chaussée d'une petite résidence paisible, occupée par des retraités, était l'endroit idéal. C'est dans ce lieu que j'allais écrire l'essentiel de mon recueil « Rencontre universelle ».

J'ai travaillé dans cette étude de juin à décembre, gravissant les échelons un à un en très peu de temps. Quand j'ai démarré, l'entreprise changeait de locaux, elle passait de deux étages en location à la propriété d'un immeuble entier. Les deux lieux n'étaient pas très loin l'un de l'autre, tout près de la Gare Saint-Lazare dans le IX<sup>e</sup> arrondissement de Paris, un très beau quartier ! J'ai ensuite classé de la paperasse, installé des étagères pour les archives à la cave, classé et archivé des centaines de dossiers. J'étais multifonctions : l'homme de la situation. Alors très vite j'ai été récompensé. Le grand patron m'a proposé de seconder les chercheurs (généalogistes). Et puis voyant que je me sentais très à l'aise dans ce domaine, il m'a proposé de me donner un secteur : l'Île de France rien que pour moi. Me voilà moi, descendant d'ouvriers, avec un simple baccalauréat de comptabilité en poche à travailler avec des collègues ayant pour la plupart un bac + 4 en Histoire. J'avais ma carte officielle de généalogiste. Mais c'est à ce moment-là que tout a coincé. Les demandes d'autorisations aux tribunaux d'Île de France pour que je puisse effectuer mes recherches dans les différents greffes des palais de justice m'ont été refusées à cause de mon casier judiciaire qui me suivait comme la peste. Au moment même où j'allais signer mon contrat définitif, mon aventure généalogique au sein de cette étude s'est donc arrêtée brusquement fin décembre. Au même moment j'étais de plus légèrement affaibli par mon trouble alimentaire et par le décès de

ma chère grand-mère paternelle, Jocelyne, survenu le **10 septembre** de cette année, (elle avait des problèmes cardiaques depuis de nombreuses années). Pensant que mon contrat n'allait pas être renouvelé, j'ai été absent tout le mois de décembre. Compte tenu de mon état de santé, j'avais une sacrée baisse de régime sur la fin. Ces six derniers mois avaient été éprouvants, je m'étais investi à cent pour cent dans mon travail, me prouvant à moi-même et aux autres que j'étais « capable ». Et puis les allers-retours Paris-Melun en train, ce n'était pas ma tasse de thé. Je m'épuisais physiquement car je ne m'alimentais pas plus qu'avant, voire moins, et puis les médecins ont augmenté mes doses d'antidépresseurs, avec tous les effets secondaires qui vont avec. J'étais littéralement sur une autre planète et mon travail n'aurait pas été des plus satisfaisants. J'étais vraiment au bord de la rupture, de la saturation. Plusieurs mois de ce traitement me coupaient toute envie de quoi que ce soit, y compris celles du bas de la ceinture. Maintenu dans un état proche de la léthargie, ce traitement m'achevait plus qu'il ne m'aidait. Je décidais alors de l'arrêter progressivement.

À cette période de ma vie, ne comprenant pas ce qui se passait au fond de moi, je vivais un véritable calvaire tous les jours et mes spasmes musculaires ont empiré. Les crises survenaient généralement le soir lorsque je me couchais, toujours au moment où l'on se détend. Parfois cela m'arrivait aussi éveillé, quand mon stress était à son paroxysme. J'étais perturbé par les symptômes de la spasophilie dont je souffre toujours actuellement. J'avais les muscles des membres qui se raidissaient et me faisaient faire des bonds à me décoller du lit, tellement le stress était intense, me faisant à l'occasion bondir le cœur dans la poitrine, comme s'il s'arrêtait et repartait d'un coup, c'est une sensation violente et désagréable. Il m'arrivait même de pousser des cris de douleur. Inutile de vous dire que cela use non pas seulement physiquement mais aussi moralement. Stéphanie en était hallucinée. Parfois elle était réveillée en pleine nuit, elle n'en pouvait plus. Il m'est même arrivé de lui mettre des coups de coude involontaires. Il faut pouvoir supporter pendant des heures durant quelqu'un qui s'agite dans tous les sens

à vos côtés. Je mets encore aujourd’hui entre deux et trois heures à m’endormir et à tourner en rond. Une fois endormi, il m’arrive de grincer des dents. Je vous laisse imaginer l’état de nervosité qui me ronge à l’intérieur. De ce fait je n’avais pas de bonnes nuits de sommeil, j’accumulais de la fatigue. Et puis j’avais mauvaise mine car je ne m’alimentais pas correctement. À bout de forces, j’ai plusieurs fois fait le souhait de ne pas me réveiller. Je vous assure que c’est fatigant de faire des crises toutes les nuits, d’enchaîner dépression sur dépression. Comment pouvoir imaginer à quel point, si nous ne les avons pas vécues ? C’est une souffrance qui ne vous quitte pas du matin au soir, toujours présente quoi que vous fassiez. Mais je suis un battant et je me battrai jusqu’au bout car malgré tout, je le répète : j’aime la vie. J’ai un mental d’acier malgré les épreuves, le seul bémol c’est quand le physique me joue des tours. Je suis toujours debout, jeune et plein d’ambitions et c’est assez pour m’accrocher.

### **Il est 4 h 35 l’heure d’aller me reposer...**

**Vendredi 24 juillet 2009, minuit 54. Début de la nuit pendant que d’abondantes averses s’abattent sur la France.** Moi je décide de ressortir ma plume que j’ai délaissée ces derniers jours. Ce mois de juillet a été très pluvieux, alternant chaleurs et orages. Hier soir j’ai terminé le livre de Jean-Dominique Bauby, « Le scaphandre et le papillon » : journal autobiographique de l’auteur qui, après une attaque cérébrale le laissant tétraplégique, ne peut plus communiquer que par un mouvement de paupières. Ce que j’ai retenu de ce livre, c’est que par l’esprit on peut faire plein de choses. L’esprit nous permet de voyager par la pensée. Rien qu’en fermant les yeux, on peut partir en voyage, vivre plein de choses, et laisser libre cours à son imagination. On peut enfermer le corps mais pas l’esprit.

J'ai définitivement arrêté les mauvais délires. Je voudrais vous faire part d'un texte que j'ai écrit fin décembre 2006, un mois seulement après avoir arrêté définitivement l'alcool :

– « J'écris ces lignes pour être honnête avec moi-même et j'invite les gens qui ne se connaissent pas encore à faire de même car l'écriture est un noble moyen de se dévoiler, de briser cette carapace qui nous empêche d'être en accord avec nous-mêmes. Pendant longtemps j'ai noyé mes problèmes dans l'alcool, j'étais arrivé à un degré d'alcoolisme assez conséquent. Je n'ai pas honte de le dire, je crois déjà que de le reconnaître, c'est un grand pas vers la guérison. L'alcoolisme ne doit pas être pris à la légère quelle que soit la quantité que l'on consomme quotidiennement. Car dès le moment où l'on a besoin, chaque jour, de cette substance, c'est que l'on est déjà dépendant. Tous les jours, j'avais besoin de boire comme d'autres ont besoin de drogues ou de tabac, je savais que c'était un fléau, mais je minimisais : "Ce n'est pas grave, je peux m'arrêter quand je veux." Nous avons tous un jour de gros problèmes mais je vous assure que l'alcool n'est pas la solution. Celui-ci fausse tout : la perception des choses, des gens, du monde extérieur. Il rend la vie plus difficile qu'elle ne l'est déjà. En buvant sur une longue période les actes commis ne sont plus mesurés ni réfléchis, ils nous paraissent normaux, on ne se rend plus compte de la gravité de nos gestes. J'ai franchi tellement de barrières et d'interdits qu'il est difficile de faire marche arrière. Je banalisais tout, jusqu'à faire des choses que je n'aurais jamais soupçonnées avant, des choses honteuses que l'on perçoit comme un jeu étant sous cette emprise. En plus, on en rigole, l'alcool désinhibe totalement. À la longue j'ai perdu ma dignité, la confiance en moi, je ne me sentais plus bon à rien, je sombrais dans la dépression. J'étais à côté de mes pompes et sans m'en rendre compte, j'ai basculé dans un mutisme, je me suis désocialisé. Aujourd'hui avec le recul, alors que cela ne fait pas très longtemps que j'ai arrêté de boire, je commence déjà à avoir plus de lucidité et à me rendre compte des actes graves que j'ai pu commettre en étant alcoolisé. Une fois, j'ai agressé un pauvre type qui n'avait rien de

mandé, en revenant de la gare avec deux de mes acolytes. Je marchais derrière un homme qui avait le pas pressé et qui se retournait sans cesse pour me regarder, l'air apeuré. Il a déclenché en moi l'envie de l'agresser, comme si sa peur m'avait excité. Je l'ai alors rattrapé et saisi par la veste, l'entraînant dans un coin sombre, le plaquant au sol, en exigeant de lui qu'il me donne son argent. Il était tellement affolé et tremblant, qu'il en bégayait le pauvre et il n'avait pas le moindre sous sur lui. J'allais le laisser repartir, quand l'un de mes potes arriva. Il lui assena un violent coup de genou au visage, ce qui le fit saigner du nez. Je l'arrêtai sur le champ et lui ordonnais de le laisser partir. Je n'aime pas la violence gratuite. J'ai honte de ce que j'ai fait ce jour-là. J'ai eu l'impression d'être un prédateur passant à l'action car dans l'attitude de cet homme j'avais lu la peur. Cette action fut la plus regrettable de ma vie, la plus vile, la plus lâche, elle me hante encore parfois aujourd'hui, j'espère sincèrement que mon acte n'a pas plongé ma victime dans une dépression ou engendré des conséquences dramatiques dans sa vie.

Les gens qui ont pu me juger à cette époque, je me mets aujourd'hui à leur place et je les comprends. Car ce type que j'étais je l'aurais moi-même jugé, je le méprise, je le hais maintenant. Un homme doit se conduire en homme, il doit se maîtriser et savoir se tenir en public, là est sa véritable force. Quand je buvais, j'étais tout le contraire. Je n'étais pas un homme mais un légume. Je ne me respectais même plus, je devenais parfois irresponsable. Une fois après avoir ingurgité une bouteille de rhum, j'ai marché en pleine nuit au milieu de la grande avenue menant à la gare, près de chez moi, en arrêtant les camions. Puis lorsque l'on m'a supprimé le permis, toute ma vie a basculé, j'ai mis du temps à accepter que je ne conduirais plus avant un bon bout de temps. Résultat ne travaillant plus, je me suis enfermé. En fait j'ai baissé les bras au lieu de me battre, je me suis laissé couler. J'ai donc sombré encore un peu plus dans l'alcool. Au début je recevais des amis chez moi, je consommais quelques bières, du rhum, du whisky, cela restait dans la limite du raisonnable. Mais après plus les semaines passaient, puis les mois, et je n'arrivais

plus à m'arrêter. Là où c'est devenu dangereux c'est lorsque j'ai commencé à boire seul mon Ricard. Je croyais oublier mes problèmes, mais quand les effets de l'alcool redescendaient, ils étaient toujours présents. Ils n'étaient pas résolus mais amplifiés. J'en suis même venu à boire pour pouvoir m'endormir ; certes cela me faisait dormir mais à la longue je suis devenu insomniaque, complètement décalé. J'étais rentré dans un cercle vicieux... Voilà comment je l'exprimais à l'époque dans un texte :

*“La souffrance se passe dans le silence le plus total, des années que ça gangrénait au plus profond de mon être ; l'alcool pour seul remède. J'ai eu le tort de croire qu'à mon esprit il venait en aide. Trop souvent fatigué avec les idées noires qui froissaient ma tête, j'en avais marre de réfléchir, je ne pouvais plus penser, je saturais. Mon ossature est en béton armé, mais avec le temps elle s'effrite. Je ressemble à un squelette en fin de règne. Il y a longtemps que j'aurais dû en parler, libérer mon esprit de toutes mauvaises pensées qui, je pense, étalées sur le papier, auraient pu libérer mon âme. L'écriture est le seul remède à mes maux.”*

Le meilleur conseil que je pourrais donner : avant de prendre un verre, prenez un stylo et videz-vous la tête. Peut-être qu'après vous n'aurez plus soif !

Après être redevenu “normal”, on perd toutes phobies et l'on se rend compte que toutes ces barrières, on se les mettait car l'on a peur de l'inconnu, de ce que l'on ne connaît pas, alors qu'en allant vers elle on l'apprivoise. Toutes les phobies sont surmontables, il suffit de les affronter. Tout problème, quel qu'il soit, a une solution. Il faut longuement y réfléchir, sereinement avec un peu de recul. Ne pas agir sur un coup de sang mais ne pas trop réfléchir non plus. L'action est la meilleure des solutions pour faire front.

Cela fait presque quatre mois que je ne mange plus grand chose, j'ai des problèmes pour digérer et j'ai perdu entre sept et huit kilos. Je me sens faible et je manque d'énergie. Je pense que j'ai été soumis à cette épreuve pour me remettre en question, pour prendre un nouveau chemin car je dérivais totalement. Cela me permet de

purger mon corps et mon esprit. En atteignant nos limites, le reste paraît plus futile. En ayant été affaibli, plus rien ne peut nous abattre lorsque l'on reprend possession de ses moyens. C'est à soi-même de se donner les moyens de réussir. Les épreuves sont faites pour nous tester et nous apprendre à nous connaître plus en profondeur. Je vois les choses avec plus de lucidité maintenant, cela m'a ouvert les yeux sur les valeurs essentielles de la vie, que je ne soupçonnais pas avant. La vie peut être simple et l'on s'obstine à se la compliquer. J'avais besoin de me retrouver pour renforcer mon mental. Je me sens plus libre de mes actes (maintenant sensés) qui avant me rendaient dangereux par l'inconscience de ma jeunesse.

Aujourd'hui je viens d'avoir vingt-cinq ans et je crois que ma vie va prendre un nouveau tournant. Je fais table rase du passé pour avancer plus sereinement, sans oublier bien sûr les erreurs commises qui m'ont fait mûrir. Car après tout, sans erreur, je ne saurais pas ce que je sais, je ne serais pas ce que je suis. Mais surtout il faut y avoir retenu une leçon pour que cela ait servi. C'est en tombant que l'on se relève et c'est en perdant que l'on gagne. Le bien-être passe par le mal-être car c'est en ayant connu le pire que l'on connaîtra forcément le meilleur ».

Fin 2007. Cette fois-ci, pour le jour de l'an, Stéphanie m'a suivi, c'était à mon tour de le fêter avec mes amis. Ysa, une des slameuses de l'association Fonétick'Slam nous a rejoint. Puis nous avons passé la soirée chez Daffé, un ami musicien d'origine malienne, il était l'ancien guitariste de Salif Keita. Il avait tout arrêté du jour au lendemain, sur un désaccord, claquant la porte de la maison de disques. Nous l'avions connu à l'Astrocafé, un jour sur l'une de nos soirées slam. Quand tout à coup, au cours de la soirée, et alors qu'Ysa et Stéphanie un brin éméchées s'étaient endormies, j'eus une apparition des plus divines. Je fis la connaissance d'Affra qui venait de se joindre à nous, avec son copain et sa sœur. Affra était d'origine Soudanaise, le teint caramel, les yeux d'un bleu envoûtant, les cheveux très noirs bouclés, tout droit sortie d'un conte des mille et une nuits. J'ai tout de suite été sous le charme. Pour la première fois de ma vie je venais d'avoir un coup de

foudre. J'ai vraiment ressenti cette sensation électrique qui vous anime de mille feux. On s'est revu ensuite dans les soirées slam. Quand elle s'est séparée de son copain, on a flirté. Mais devant les difficultés qu'il aurait fallu affronter par rapport aux religions de nos familles respectives et aussi par rapport à mon état de forme du moment, je ne me sentais pas la force ni le courage d'entretenir cette relation. Je précise que Stéphanie et moi nous nous étions séparés quelques semaines. Après deux ans et demi de relation, la passion n'était plus au beau fixe depuis déjà bien longtemps. Stéphanie était une fille bien, mais je pense que nous n'étions pas faits l'un pour l'autre.

Quand je pensais à Affra, j'en avais mal au ventre, à la tête. Je n'avais jamais ressenti une sensation amoureuse aussi violente auparavant. Plus tard je lui dédiais mon poème « Fleur du Soudan ».

**Je vais mettre le mot de la fin pour ce soir, il est 4 h 12.  
Bonne nuit !**

Mars 2008 JUGEMENT (pour des faits remontant à 2005) :

Mardi 4 décembre 2007. Lors d'un contrôle de police, pour un feu qui ne fonctionnait pas alors que j'étais dans la voiture de Prince, mon acolyte du slam melunais, les policiers m'ont demandé de les suivre au poste sans me préciser le motif de mon arrestation, me disant juste qu'il y avait une fiche de suivi à mon nom. J'ai su en arrivant au commissariat que cette fiche de recherche existait car j'avais été jugé quelques mois auparavant sans en être informé. Et comme j'avais été condamné à deux mois fermes, forcément j'étais recherché. J'ai donc été jugé par défaut. Précisant à l'inspecteur que je n'avais reçu aucun courrier ou visite d'huissier pour m'informer de l'audience, il y avait là vice de procédure. Convaincu de ma bonne foi, il m'a conseillé de faire valoir mes droits en demandant l'annulation du jugement (et également d'arrêter de me droguer en passant). J'étais complètement amorphe, non pas parce que je me droguais mais parce que j'étais en surdose d'antidépresseurs (qui est aussi, cela dit, une drogue).

J'ai obtenu une nouvelle audience en mars 2008 afin d'être jugé à nouveau, c'était au sujet d'ailleurs ma dernière histoire de mœurs : lors d'une banale soirée comme il nous en est arrivé tant d'autres avec mes aLcolyCtes non anonymes, Omer et notre équipe de bras cassés, sommes montés à la capitale, bien alcoolisés pour ne pas changer. Nous nous surnommions d'ailleurs les Alcohólicos Locos (AL). Après une dispute entre Pablito et moi, au sujet de Jecko que je défendais toujours contre vents et marées, j'ai voulu lever la main sur mon frère colombianos, il avait une bouteille à la main et, dans un réflexe de protection, il a levé le bras et la bouteille a cogné mon front et m'a ouvert juste à côté de l'arcade gauche. Alors, dans un accès de colère, j'ai cassé une pompe à essence de la station-service juste derrière nous à coups de pied ainsi que la vitre d'une voiture à coups de coude.

Très imbibé, mes souvenirs sont troubles. Je me souviens vaguement que nous avons continué notre chemin, que nous avons croisé une bande de « lascars », et que, alors qu'ils étaient bien plus nombreux que nous, nous sommes allés chercher l'embrouille.

La police, alertée, a débarqué, nous avons été séparés et mis le long d'un mur pour être fouillés. Puis nous avons été embarqués, Pablito, Jecko, Omer et moi. Arrivés au poste, je meuglais à mes potes de se conduire comme des bonhommes et de ne rien balancer, bien que ce n'était pas dans leurs habitudes. Nous avons été alignés et des personnes ont reconnu Omer et moi comme les auteurs des faits. Nous avons été gardés tous deux et les autres ont été libérés. Je fis remarquer aux agents que dans cette affaire Omer avait simplement essayé d'apaiser la situation.

C'est ce fameux soir où je fus transféré dans ma cellule quatre étoiles toute neuve avec mes toilettes et mon lavabo. Entre temps j'avais été escorté jusqu'à l'hôpital pour quelques points de sutures. Avant l'arrestation, Omer m'avait fait un bandage de fortune autour de la tête avec je ne sais quel tissu qu'il avait sous la main, il était plein de sang.

Je ne suis vraiment pas fier de cette époque à l'heure où j'écris ces mots, mais nous avons le parcours que l'on a. Certainement, El Mektoub !

Le lendemain matin, ayant repris mes esprits j'ai reconnu les faits concernant la pompe à essence et la voiture, mais non pour la vitrine du magasin dont on m'accusait. J'ai été relâché après environ douze heures de garde à vue.

Quelques semaines plus tard, un policier de Paris m'a appelé pour me signaler que la personne du véhicule abandonnait les poursuites contrairement au propriétaire de la station-service qui les maintenait, me proposant même par l'intermédiaire de la police de lui verser la somme de huit cents euros pour arrêter les poursuites. Somme que je n'ai pu régler. Je croyais cette affaire définitivement terminée, jusqu'à ce 4 décembre 2007.

Le 3 mars 2008 à neuf heures, dans la 28<sup>e</sup> chambre du palais de justice de Paris :

Pour me représenter, je fis appel à Maître J., l'avocat de famille, que j'avais déjà consulté pour mon annulation de permis. Il a réussi à me sortir d'affaire avec une plaidoirie que j'ai trouvée assez juste. Sa conclusion soulignait que je ne méritais pas d'aller en prison et qu'à cette époque, je me faisais plus de mal à moi-même que je n'en faisais à autrui. Finalement je m'en suis sorti avec un mois de sursis et dix-huit mois de mise à l'épreuve. J'avais encore évité la case prison. Nous avons également fait la demande que la mention ne soit pas inscrite au B2 de mon casier judiciaire, ainsi la mention serait effacée à l'issue de ma mise à l'épreuve en septembre 2009. Dès juillet 2008, je devais tous les mois me présenter chez ma conseillère de probation, une femme à l'écoute et qui me prodiguait de bons conseils. Je lui fournissais les pièces prouvant ma réinsertion. Car ma mise à l'épreuve était assortie de deux obligations : retrouver un emploi et l'obligation de soin. Pour l'emploi, je vais intégrer une formation à partir du 24 août 2009 pour m'occuper d'enfants en difficulté. Quant à l'obligation de

soins, je ne bois plus d'alcool depuis novembre 2006, mais il a quand même fallu que j'aille tous les mois consulter une psychologue ainsi qu'un médecin au centre d'alcoologie de Dammarie-les-Lys. J'étais le seul patient qui ne buvait plus. Ces consultations me permettaient de parler et d'avoir une écoute à moindre coût. Petite anecdote, la psychologue était une stagiaire encore étudiante, à laquelle je servais de sujet d'étude, ce qui n'était pas pour me déplaire. Je n'ai manqué aucun rendez-vous durant l'année et n'ai pas cessé d'essayer de la déstabiliser, en la draguant ouvertement. Elle repoussait mes avances, en me recadrant. Elle me disait : – « Vous êtes le patient, je suis la psy, il ne faut pas sortir du cadre », et moi je lui répondais : – « Je n'aime pas les cadres, cela ne nous empêche pas d'aller boire un verre ». Je ne voulais pas lâcher l'affaire, sans doute sous l'emprise du syndrome fantasmagorique de sa psy. En tout cas ce fut la première des nombreuses psychologues qui essayait de trouver la cause de ma phobie alimentaire, qui me disait qu'il y avait quelque chose que je n'arrivais pas à « avaler ». Mais elle avait raison, c'était sans doute le décès de mon grand-père ou bien le remariage de ma mère avec cet homme qui ne me plaisait pas. Allez savoir ! En tout cas je n'arrivais toujours pas à avaler mes aliments, ça c'était une réalité. Elle m'a aussi ouvert les yeux sur le fait que je remplaçais une addiction par une autre, en l'occurrence mon trouble alimentaire remplaçant mon besoin d'alcool.

Voilà la morale de cette histoire c'est que tant que nous n'avons pas réparé nos erreurs passées, elles ressurgissent au galop au moment où l'on s'y attend le moins.

En septembre 2008 j'ai adressé une lettre au procureur de la république de Melun pour faire effacer les mentions du B2 de mon casier. Je viens de recevoir la réponse il y a peu : une audience m'est accordée le 30 octobre 2009. Je veux définitivement tourner la page et pour cela, il faut que je règle mes comptes avec la justice. Je ne peux pas fuir mes responsabilités éternellement si je veux pouvoir être tranquille un jour. Il faut assumer ses actes et en affronter les conséquences.

Cette année avec Fonétick'Slam, nous avons participé à une réunion poétique de la délégation seine-et-marnaise de la Société des Poètes Français dont Marguerite C. était la présidente. La réunion se déroulait chez Jean-Pierre B., un professeur d'histoire très cultivé, qui m'a immédiatement subjugué par la richesse de ses connaissances. Quelques semaines plus tard, ce sont eux qui me parraineront pour rentrer dans cette illustre société, association fondée en 1902 à l'occasion du centenaire de Victor Hugo, par José-Maria de Heredia, Sully Prudhomme et Léon Dierx. J'y suis admis le 29 novembre 2008, jour de mes vingt-sept ans. Jean-Pierre a été le premier à croire en moi. Il m'encouragera par la suite à faire éditer mon premier recueil de poèmes.

Toujours à la recherche de mon moi intérieur, voilà comment je me décrivais en 2008 :

Je peux être fanatique et blasé mais aussi un frénétique rai-sonné, utopiste mais réaliste, un fantaisiste réfléchi, un joyeux mé-lancolique, penseur hérétique ou universel.

Je suis le Yin et le yang à l'état pur, les deux extrêmes. Je suis l'homme et la femme, l'ange et le démon, le chaud et le froid, l'eau et le feu. Je suis parfois rêveur et parfois ancré dans la réalité...

Le poète a plusieurs facettes, il est bilatéral, voire parfois tri-latéral ou quadrilatéral. C'est un caméléon, il s'adapte à tout, à toutes situations, en toutes circonstances.

Ma vie est faite de poésie, elle est abstraite et concrète. Ma vie est un spectacle féerique où parfois la réalité peut être extrêmement violente. Peut-être que la vie est un rêve ou un cauchemar ? La mort est peut-être la vie et la vie peut être la mort ? L'existence même de la vie sur terre est surnaturelle. La vie est aléatoire et imprévisible. La seule chose de prévisible c'est qu'elle a un début et une fin. Mais où commence le début et où se termine la fin ? Peut-être que la fin n'est que la fin du début ?

Je regarde ce monde d'un œil contemplatif et méditatif, cherchant des réponses à mes interrogations. Il suffit d'observer, d'être

à l'écoute et la vie nous répond. Je sais que c'est à nous de créer notre monde, il y a plusieurs chemins tracés pour nous, à chacun d'emprunter celui qui est le plus approprié. Certains hasards peuvent changer le cours d'une vie, une rencontre, une main tendue. Je ne crois pas aux hasards, il faut, je pense, forcer le destin en étant là où il le faut. Le facteur chance entre également en compte, la bonne étoile comme on dit ! Je sais qu'il faut croire en soi pour que l'on croit en vous, c'est la base de tout. Et que si l'on désire tellement fort quelque chose et que l'on met tout en œuvre pour l'atteindre, nous arriverons sûrement à notre but, et même si l'on ne l'atteint pas, on aura au moins essayé. Pas le temps pour les regrets, la vie est courte, il faut tout donner. Et puis comme disait Oscar Wilde : « *Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles.* »

Et je rajouterais aujourd'hui une phrase citée par une connaissance : « *Il faut tout donner à la vie pour que la mort n'ait plus rien à te prendre.* »

Voici l'un de mes textes qui est de loin le plus intimiste :

### **Le 29 de Novembre**

Ce dimanche, je suis sorti des nues,  
Le corps nu, bravant l'inconnu,  
D'un monde qu'auparavant,  
J'ai peut-être déjà connu  
Mais dans ma mémoire rien n'y fait,  
J'ai beau chercher, j'ai tout oublié.  
Mon âme vient d'être réincarnée,  
Sans doute pour racheter mes péchés,  
Je suis prêt pour le grand saut,  
Prêt à partir à l'assaut de cette vie,  
Qui s'offre à moi ;

Je suis venu à la vie par un temps d'automne,  
Et j'ai décidé qu'elle ne sera pas monotone.  
Elle sera semée d'embûches et d'obstacles,  
Comme l'a prédit l'oracle,  
Je n'ai pas fini d'en baver, mais j'y suis préparé.  
Plusieurs destinées nous sont proposées,  
À nous d'emprunter celle qui nous paraît la plus appropriée.  
Personne ne décide pour moi,  
Je ne serai la proie de personne,  
Seulement un simple mortel faisant son chemin de croix,  
Et qui au fond de soi garde la foi.  
Je serai moi et personne d'autre,  
Un être imparfait avec ses défauts,  
Car nul n'est parfait et ce serait être faux,  
De prétendre incarner la perfection,  
Seul le Seigneur peut se permettre cette prétention.  
Mais à force de persévérer, on est tous capables de se surpasser  
Ma force je l'ai testée dans l'adversité.  
Au fil des années, laissant place aux priorités,  
J'ai mûri malgré moi, fini mon passé d'hors-la-loi,  
Place au jeune ambitieux, désireux de côtoyer les cieux.  
Je suis venu au monde ce 29 de novembre,  
Avec tant d'insouciance,  
Après avoir passé l'enfance,  
J'ai laissé place à l'outrance,  
Pour ensuite acquérir l'expérience,  
Et faire preuve de tolérance,  
Fini les déviances, j'ai appris la méfiance.  
Aujourd'hui après un quart de siècle passé sur cette terre,

J'ai décidé d'enterrer la hache de guerre,  
Je ne veux plus de conflits et milite pour la paix  
Je ne veux pas collaborer dans un royaume contrefait  
J'ai enfin trouvé ma voie, l'écriture comme profession de foi  
Prêt à toutes abnégations pour arriver à mon but.  
Aider du mieux que je peux cette pauvre planète  
Malmenée de tous les côtés par des gens malhonnêtes.  
L'homme a un fort potentiel, mais il ne voit pas l'essentiel  
Il oublie parfois qu'il n'est pas éternel et perd son temps dans  
des querelles.

Mon existence sera de combattre les injustices, je ne suis pas  
justicier,

Mais ne fais pas confiance en la justice de l'homme.  
Elle n'est pas la même pour tous,  
Tout s'achète et si tu n'as pas de deniers,  
C'est malheureux mais tu seras condamné.



LIVRE DEUXIÈME

## **La clarté**



## I. Se connaître soi-même

**27 septembre 2010, 10 heures, Après une année de réflexion, je reprends mon journal où je l'avais laissé, je suis depuis 17 jours en cure dans une clinique de l'Yonne et je commence à trouver le temps long...**

### 2009-2011 : LA RECONSTRUCTION

L'année débute par une crise financière, la plus grande crise économique que le monde ait jamais connue depuis le krach boursier de 1929.

Mais pour moi c'était déjà la crise, et pourtant j'étais loin de me douter que cette année allait changer ma vie... L'hiver fut rude, comme tous les hivers de ces dernières années. Le mercredi 7 janvier 2009, la température était descendue jusqu'à - 13,9 °C à Melun, loin du record de janvier 1985 où l'on avait atteint les - 23 °C. À part ça tout allait bien, enfin presque, après une ultime dépression, après avoir touché le fond à nouveau. Puis le printemps arriva, le mois de mai, et ma rencontre avec un auteur spirituel, Paulo Coelho.

Quand je vois le chemin parcouru et la difficulté à me défaire des fantômes de mon passé, je repense à ce que me disait ma grand-mère Monique : « Fais attention, les excès que tu fais jeune, tu les payeras plus tard ». La parole des anciens reste à jamais gravée et résonne en moi. Ils ont vécu avant nous, et leurs conseils sont précieux. Cela me rappelle aussi une ancienne voisine, un peu plus jeune que ma mère qui me disait que les conneries que l'on fait à

vingt ans, on les répare à trente. Elle ne croyait pas si bien dire ! Aujourd’hui je mets tout en œuvre pour les réparer avant mes trente ans.

– Le 29 novembre 2006, jour de mes vingt-cinq ans, j’ai arrêté le tabac et l’alcool.

– Le 2 juin 2009, j’ai repassé mon permis de conduire, que j’ai obtenu, près de neuf ans après le premier.

– Le 30 octobre 2009, j’ai fait effacer les mentions de mon caissier judiciaire.

– J’ai remboursé mes dettes à la compagnie des eaux, aux impôts et à EDF que j’avais accumulées dans mon premier appartement ainsi que les amendes que je devais à la justice.

En mai 2009, j’ai obtenu une mention spéciale pour mon recueil lors du concours des 2<sup>e</sup> Gouttes d’Or de l’association « Du Souffle sous la Plume ». Mon recueil « Rencontre universelle », qui est le témoin de ma reconstruction et de mon changement de mode de vie devenu plus humaniste, plus spirituel, est le recueil de la découverte de soi et de la vie. À cette même période tout s’est enchaîné lorsque j’ai fini de lire « l’Alchimiste » de Paulo Coelho, récit du voyage initiatique de Santiago pour trouver son trésor qui n’était autre que de découvrir qui il était. Ce livre m’a profondément changé. Il m’avait redonné l’envie de me battre et répondre aux questions que je me posais sur la vie en général. Après l’avoir lu, cet été là, je me suis senti léger comme une plume, cela ne m’était jamais arrivé. Je pense que ma rencontre avec la spiritualité a pris sa source à cet instant. J’ai eu enfin la force de reprendre ma vie en main et de la changer. Stéphanie et moi avons rompu après quatre ans. Cette rupture avec celle qui m’a aidé à sortir de mes galères était malheureusement inévitable car nous étions incompatibles.

J’ai repassé mon permis de conduire le 2 juin, six ans après son annulation, puis, dans la foulée, j’ai réussi les tests d’entrée en formation BPjeps (brevet professionnel jeunesse et sport), d’animateur de loisirs « option public handicapé ». Par ailleurs deux de mes textes « Le vagabond » et « Le pèlerin » ont été

publiés dans une anthologie sur le thème de l'art du voyage. Je venais de retrouver mon assurance, et après quelques conquêtes féminines, j'étais fin prêt pour rencontrer ma belle...

En juin, je suis allé assister à la finale du Grand Slam National (championnat de France de la discipline) où je me suis classé 19<sup>e</sup> sur 82 poètes en individuel, faisant le trajet Melun-Bobigny en moto derrière mon acolyte du moment, Fioner qui lui s'était hissé en finale et finit 8<sup>e</sup>. À moto, j'ai découvert des sensations encore jamais ressenties. On se sent tout petit à une telle vitesse. En quelques poignées de secondes on prend conscience que tout pourrait s'arrêter, pourtant on prend un pied monumental !

La plus belle chose qui me soit arrivée jusqu'à présent, c'est ma rencontre avec Gaëlle, celle que j'ai vu comme la femme de ma vie. Lors d'une soirée chez Jérémy, un voisin d'enfance de Vert-Saint-Denis, j'ai rencontré Estelle, sa sœur jumelle qui m'avait subjugué par son « Aura ». En parlant elle m'a dit qu'il fallait absolument qu'elle me présente sa sœur car j'étais tout à fait son genre d'homme. Elle l'a réveillée en lui téléphonant à six heures du matin pour lui dire qu'elle lui avait trouvé « l'homme de sa vie ». Véridique ! Bref, elle nous a mis en contact sur Facebook et en quelques jours nous avons sympathisé, et très vite nous avons eu de l'affection l'un pour l'autre. Au bout de seulement trois ou quatre jours, elle a pris sa voiture et a traversé le département du nord au sud pour venir me rencontrer, cet enthousiasme m'a agréablement surpris, d'autant plus qu'on était le 30 juillet, veille de l'anniversaire de ma mère. J'ai passé le plus bel été depuis longtemps à écouter Léo Ferré en boucle dans la Mini Cooper que ma mère m'avait prêtée pendant qu'elle était en vacances. Elle m'avait également laissé sa maison, pour que je nourrisse ses deux labradors, Apollon et Athéna, j'y avais organisé des barbecues en famille et entre amis. Depuis ce fameux 30 juillet, Gaëlle et moi ne nous sommes plus quittés. Moi qui voulais une brune méditerranéenne, mon vœu venait d'être exaucé ! Elle avait un sourire ravageur, j'étais conquis. Au bout d'un mois nous avons emménagé ensemble dans un trois pièces en duplex en plein centre-ville de

Melun ! Notre belle histoire venait de commencer. Me sentant mieux et soutenu j'ai remangé plus solide, reprenant onze kilos en quelques mois. Aujourd'hui elle est enceinte d'un mois, elle porte le fruit de notre amour.

Puis le 29 novembre 2009, j'ai envoyé mon recueil « Rencontre universelle » à huit maisons d'éditions, dont une à Nîmes, « Lacour-Ollé », qui a été intéressée par mon manuscrit et m'a répondu positivement au bout d'une semaine. Le plus intéressant dans cette histoire, c'est que Gaëlle, qui m'a aidé à préparer mon recueil pour les envois aux éditeurs, m'avait dit que celle de Nîmes me porterait chance car sa famille maternelle était originaire de cette ville. Il y a des signes dans la vie qui parfois ne trompent pas !

Cette année a été pour moi l'année du renouveau, il y a des cycles comme ça ! Des années de grands crus...

Le **18 février 2010** alors que je venais de rencontrer Christian Lacour à Nîmes en vue de la signature de mon contrat d'édition, j'écrivais ceci sur le trajet du retour en TGV :

« Satisfaction personnelle :

Aujourd'hui 18 février 2010 à 21 h 15,

Je rentre de Nîmes, je viens de signer un contrat avec une maison d'édition, "Lacour-Ollé", pour éditer à compte d'éditeur mon premier recueil de poèmes "Rencontre universelle", composé de différents textes écrits de 2004 à 2009. Je me sens soulagé, car j'appréhendais cette rencontre. Bien entendu, je ne pensais pas que l'éditeur me ferait déplacer de la région parisienne pour rien, mais néanmoins un doute subsistait tant que le contrat n'était pas signé.

J'avais la gorge nouée avant de pénétrer dans la librairie. Dans la vitrine il y avait toutes sortes d'œuvres d'arts exposées à la vente, un vrai musée.

De superbes sculptures en bronze dont une m'a interpellé, "Aube", une jeune femme nue assise sur une souche d'arbre tenant un drap dans une main pour cacher sa nudité, laissant entrevoir le haut de sa poitrine, et dans l'autre main, une brosse pour se coiffer.

J'ai pensé tout de suite à Manon des Sources, la jeune femme sauvage. Son prix : deux cents euros. Je n'avais pas les moyens, je continuais de regarder la vitrine, objets en étain, tapisseries... J'entrais dans la boutique, impressionné par toutes ces belles choses. C'était une librairie immense avec toutes sortes de livres de tous les genres et de tous les styles, un véritable antre du savoir ! Je m'adressais alors à une employée en lui disant que j'avais rendez-vous avec monsieur Lacour. Elle me fit patienter quelques instants, le temps de son arrivée.

Je vis entrer monsieur Lacour, la cinquantaine, la classe, en costume et lunettes de soleil noires. Je m'étais dit sur le moment : "Là mon gars, il va falloir te vendre car ce mec-là, il pèse et ce n'est pas pour rien."

*– Monsieur Christian Lacour surnommé "l'éditeur fou" est issue d'une lignée qui, à l'origine, était colporteuse depuis 1791. Puis ses aïeux se sont sédentarisés pour s'installer à Nîmes et ouvrirent une librairie à leur nom en 1869. Christian Lacour a commencé comme libraire en 1973. Neuf ans plus tard, il devenait directeur général de la librairie Lacour et, dès 1985, il fonde les Éditions Lacour, puis l'imprimerie en 1989, le laboratoire de photogravure en 1990 et enfin le réseau national de diffusion des Éditions Lacour en 1991. Il a su pérenniser l'entreprise familiale (libraire, éditeur, imprimeur et distributeur). À ce jour, c'est donc 35 personnes de cette famille qui sur huit générations ont exercé cette activité.*

Il me reçut dans son bureau à l'étage et me mit tout de suite à l'aise. Nous avions parlé de politique, d'histoire et je me rends compte que derrière son apparence "d'homme d'affaires", se cache un personnage très intéressant, ouvert et avec de vraies valeurs. J'avais surtout peur, au départ, qu'il me demande de financer une partie de l'édition (un compte d'auteur maquillé en somme). On n'est jamais trop prudent ! Mais, il m'a mis en confiance d'emblée, me disant qu'il était surpris qu'une personne de mon âge ait tant de sensibilité et de maturité dans ses écrits, et qu'il était plus habitué à ce genre d'écriture par des personnes ayant atteint un âge plus

mature. J'étais très flatté par ses propos. Il me dit que dans son parcours, des personnes lui avaient tendu la main et l'avaient aidé et qu'il souhaitait à son tour, de temps en temps, donner sa chance à un jeune qui se lançait et que, bien entendu, ce contrat était à "compte d'éditeur", que je n'avais rien à financer et que j'allais obtenir un numéro à la bibliothèque nationale (ISBN). Bien entendu, je n'écris pas pour l'argent et cet honneur qu'il venait de me faire, m'offrir la reconnaissance du monde professionnel de l'écriture, suffit à m'apaiser pour le reste de la journée. Il me fit signer le contrat et il me restait, pour ma part, à lui renvoyer le manuscrit, avec quelques modifications pour la mise en page, et la présentation de la quatrième de couverture.

Rendez vous compte ! Il y avait encore trois ans de cela, je griffonnais quelques textes en vrac, que je déclamais de temps à autres sur les scènes slam de Melun et de la région parisienne ! Les scènes slam et la mention spéciale au concours de recueils m'ont fait prendre conscience que mon travail méritait d'être reconnu. Je n'avais pas de mots sur l'instant et me contentais de savourer dans le train, cette douce journée que j'ai terminée assis dans les arènes de Nîmes avec un doux soleil qui me caressait le visage. Avant de repartir je n'oubliais pas de m'arrêter au passage sur la route de la gare, à l'église Saint-Baudile pour remercier Dieu. Quel bonheur !

Et pourtant tout avait mal commencé entre la poésie et moi ! Je ne peux m'empêcher de faire un bond en arrière en pensant que lorsqu'à l'âge de quinze ans, en seconde BEP (brevet professionnel de comptabilité), mon professeur de français, un dénommé "Cornichon", m'avait véritablement humilié devant toute la classe. Il nous avait demandé comme devoir d'écrire un poème, devoir qui était bien sûr noté.

Moi, comme à mon habitude "je-m'en-foutiste", je ne me suis pas donné la peine d'écrire et à l'époque, il ne valait mieux pas, cela aurait sans doute été une catastrophe ! Enfin peut être aurais-je pu éviter celle qui suit. J'avais demandé à mon père, qui avait écrit quelques poèmes dans sa jeunesse, de m'en prêter un pour

mon devoir. Il m'en avait confié un, écrit en pensant aux enfants, et qui n'était pas trop complexe afin de ne pas éveiller les soupçons. Ce texte s'appelait "Mickey", et ignorant comme je l'étais à l'époque, je l'ai recopié sans savoir qu'il allait me ridiculiser.

Non pas qu'il était mal écrit, (d'ailleurs, j'aimerais le relire aujourd'hui pour m'en faire une idée), mais mon professeur me mit une mauvaise note pensant qu'il était puéril d'écrire un poème sur Mickey à l'âge de quinze ans. Mais ce n'était rien, j'avais l'habitude. Le cauchemar ne faisait que commencer...

Je ne sais plus pour quelle raison mais j'ai manqué l'école quelques jours. À cette époque, il m'arrivait déjà de faire l'école buissonnière. L'Éducation nationale et son programme pour lobotomiser dès l'enfance ne m'a jamais vraiment intéressé.

À ma grande surprise ou, devrais-je dire, à ma plus grande stupeur, le professeur avait demandé aux élèves de ma classe, en mon absence, d'effectuer un devoir dont le sujet consistait à imaginer une intrigue policière figurant dans le journal de Mickey et dont j'étais l'un des personnages. Alors que j'étais de retour en classe, il n'avait rien trouvé de mieux que de faire lire aux élèves leur travail.

Je ne sais quel fantasme il a assouvi ce jour-là d'humilier un élève de la sorte ! Essayez d'imaginer l'humiliation que cela peut engendrer chez un gamin face à ses camarades hilares, qu'a-t-il d'autre que ses poings pour réagir ? Je sautais au cou d'un de mes camarades qui ricanait de moi. Je l'ai scotché au mur. Le professeur voulant s'interposer, a reçu une chaise qui était destinée à l'autre énergumène.

Quand vous êtes à part, que vous ne vous mêlez pas aux troupeaux, on vous fait sentir votre différence. Enfant, dans la famille, quand il y avait une connerie de faite avec mes cousins et cousines, c'était forcément moi le fautif ! À l'école également, et quand j'ai commencé à travailler aussi : pourquoi ? J'ai la réponse : parce que j'étais le seul à ne pas faire les choses de manière hypocrite, parce que j'étais le seul à ne pas me plaindre. J'ai même plusieurs fois, à l'école, défendu les plus faibles contre des canailles, qui après s'en

prenaient à moi. Plus tard à vingt ans, alors qu'un pote qui n'avait pas le permis venait de se faire arrêter pour excès de vitesse au volant de ma super 5, profitant que le gendarme nous ordonnait de rejoindre un de ses collègues cent mètres plus loin, j'ai donné mon permis, pour lui éviter des ennuis et j'ai perdu trois points dessus. J'étais comme ça, toujours prêt à rendre service. Je prenais souvent pour les autres, tel était mon quotidien de vilain petit canard. Mes héros d'enfance à moi n'étaient pas Dragon Ball Z et Capitaine Flam et autres dessins animés guerriers. Mes héros s'appelaient Robin des bois, Mowgli, Pinocchio et Olivier Atton...

Puis Geoffrey de Peyrac, Jean Valjean et Edmond Dantès en grandissant...

*« Les rares qui sont différents sont assez vite éliminés par la police, par leurs mères, par leurs frères ou par eux-mêmes... ce que vous voyez est tout ce qui reste... c'est dur... »*

Charles Bukowski

Après tout ce remue-ménage, le professeur avait décrété qu'il ne voulait plus me voir dans ses cours jusqu'à la fin de l'année, me pénalisant pour mon passage en seconde année. Moi qui ne me plaignais jamais à mes parents de peur que ma mère ne me tombe dessus, là je ne pouvais pas laisser passer ça. Trop grande était l'injustice pour que je me taise et sois en plus pénalisé à tort ! J'ai décidé de tout raconter à ma mère qui s'est déplacée au lycée pour s'entretenir avec le proviseur, expliquant que son fils n'était certes pas un enfant de chœur, mais que cette fois-ci, il fallait admettre que le professeur était allé trop loin. J'ai donc pu suivre les cours jusqu'à la fin juin. L'année suivante, il s'est retrouvé à enseigner aux élèves d'enseignements généraux et non plus aux élèves aux cursus professionnels (considérés comme des sauvages). Quelques années après, il a eu ma cousine Jen puis mon cousin Clyde comme élèves et ne manqua pas de faire remarquer que nous étions parents. Je l'ai recroisé à l'époque où j'étais devenu un « bad boy », sur un quai de gare. Plein de choses m'étaient passées par la tête, mais j'ai

eu pitié de lui et n'ai jamais vraiment aimé la violence dans le fond. Je n'ai plus de haine envers lui, mais je meurs d'envie, et c'est légitime, de laver l'affront (moi fervent amateur du comte de Monte-Cristo, d'Alexandre Dumas), et de lui envoyer un exemplaire de mon recueil, une fois imprimé, avec ce petit mot : « en souvenir de Mickey, sans rancune », pour enfin boucler la boucle !

En cette année 2010 c'est la consécration. Après avoir signé mon contrat avec la maison d'édition de Nîmes en février et la scène slam de Melun, qui était à son apogée pour sa quatrième année d'existence, ce fut une période où j'étais très actif au sein de l'association Fonétick'Slam et de la Société des Poètes Français où j'ai participé à deux conférences organisées par mon mentor en poésie, Jean-Pierre B., l'actuel président de la délégation seine-et-marnaise de la société qui a publié de nombreux livres. La première conférence s'est déroulée le 20 mars 2010 dans l'amphithéâtre de la médiathèque Astrolabe de Melun. Elle se nommait « Du sonnet au slam », elle parlait de l'évolution de la poésie du Moyen Âge à nos jours, Jean-Pierre mena la conférence de main de maître et moi concluant avec la partie Slam, accompagné de Fil De l'Air, le slameur de la société à Paris. La conférence a été un succès, si bien que l'on nous a proposé de la réitérer mais cette fois ci le 12 juin suivant au Sénat à Paris, dans une salle de conférence, Fil De l'Air ne pouvant être présent à mes côtés, j'y conclus seul la partie Slam. Quelle fierté à la fin de cette conférence : d'avoir parlé de ma passion, d'avoir été écouté par tant de gens ! Je me suis senti plus à l'aise qu'à Melun. Je maîtrisais davantage mon sujet. À la fin de la conférence j'ai offert mon recueil à la douce Florence qui s'occupait de la jeunesse au sein de la Société des Poètes Français à Paris. Elle m'avait aussi offert le sien. Puis j'avais dû filer rapidement pour rejoindre Bobigny en voiture pour encourager mon équipe de slameurs au Grand Slam National, où elle participait à la demi-finale. L'équipe de Melun dont j'étais le slammaster (coach) était composée de Chadeline, Fioner, Mister-il-Slam et Levent Oun. Ce soir-là l'équipe de Melun se qualifiait pour la Finale par équipe, et termina sur le

podium en se classant 3<sup>e</sup> sur 20 équipes participantes. Mister-il-Slam et Chadeline se qualifièrent, eux, pour la finale individuelle.

Chadeline se retrouva ex aequo avec Gabrielle et Lord Myke Jam, qui n'est autre que son compagnon. La finale individuelle fut mémorable, les trois gagnants devant se départager à deux reprises, obtenant les mêmes notes à la virgule près ! Finalement, c'est Gabrielle qui s'est imposée d'un rien, les deux amoureux terminant sur le podium. Ces deux tourtereaux venaient casser la baraque sur la scène de l'Astrocafé qui a vu naître leur idylle.

J'ai de nombreux souvenirs de ces aventures slamistiques :

– Notamment ces trois jours passés au Solidays, à l'hippodrome de Vincennes, en juillet 2008 à animer un café Slam avec Junajah et Tsunami en chefs d'orchestres et toute une équipe de slameurs motivés, mon ami Almamy Koyo, venu tout droit du Niger, et ma regrettée Naghmeh, la perle, le rayon de soleil, partie trop tôt ;

– J'ai collaboré de nombreuses fois avec King Bobo, le bienfaiteur du slam parisien en vue des qualifications à Melun pour le Grand Slam de Paname, dont un où j'ai participé sur la scène des Trois Baudets, mythique salle de spectacle ainsi que sur la scène du divan du monde et une émission télé, « On n'est pas couché » de Laurent Ruquier avec comme invité Grand corps malade et Abd Al Malik ;

– J'ai été l'invité d'une émission de radio animé par Twice à Loches en Seine et Marne.

– Un attentat poétique dans les rues et lieux publics de Yerres avec N'dge de l'association Slam et Cie et d'autres acteur du mouvement ;

– Les mini-clips pour France Ô que nous avons tournés avec l'équipe de Fonétick'Slam devant le centre Pompidou à Paris ;

– L'époque du café culturel de Saint-Denis sur la scène de John Pucc Chocolat, Ami Karim et Fabien alias Grand corps malade où j'y ai même croisé Renaud qui a joué le jeu, nous déclamant un texte ;

– Le championnat national (GSN) organisé par Pilote le Hot (précurseur du mouvement en France) et Ktrin D.

– Puis j'ai animé pendant six mois en 2009, ma propre scène au bar le Marignan M : 15.15 de Melun. Mais celle-ci n'a pas duré car deux scènes dans le mois, cela faisait en effet beaucoup pour une ville comme Melun, le public n'a pas suivi et puis il n'y avait pas la même écoute qu'à l'Astrocafé, notre scène mythique. Et tant d'autres merveilleux moments...

Cette année là, je travaillais également en parallèle comme auxiliaire de vie scolaire à l'école primaire de l'Almont, dans les quartiers nord de Melun, (cela faisait partie de ma formation de Bpjeps), où je secondais l'institutrice au sein d'une CLIS (Classe pour L'Inclusion Scolaire), classe d'enfants handicapés intégrés dans une école classique. Mon rôle était d'aider les élèves en difficulté à travailler leurs lacunes et de les faire progresser. Il se trouve que c'est dans cette même école que j'avais appris à lire une vingtaine d'années plus tôt. Je me suis donc, à ce moment, replongé dans des instants avec nostalgie. En regardant les enfants dans la cour de récré, je me revoyais des années auparavant, c'est très bizarre comme sensation. Chacun avec son caractère, son rôle, ses espiègleries, ses méchancetés, je repensais à ma scolarité et à mes camarades de l'époque. Cela permet de relativiser et de se déculpabiliser de certains souvenirs honteux de notre prime jeunesse qui vous hantent parfois plusieurs années. En revoyant chez d'autres enfants les choses qui ont pu nous blesser, on dédramatise ce que l'on a pu vivre. Et puis j'avais un peu le rôle de l'éducateur, je jouais avec eux au football dans la cour, je n'avais pas le rôle répressif que pouvaient avoir les instituteurs, même si j'étais obligé de punir quelquefois, pour me faire respecter. Les enfants vous prennent vite pour un de leur pote, alors vous êtes obligé de les recadrer. Ils sont très malins les gosses, il ne faut pas les sous-estimer ! J'ai eu la chance de partir une semaine en classe de neige, au début du mois de mars, avec deux classes et deux instits, ce fut un bon moment de partage, et ça m'a donné l'occasion de chauffer des skis pour la première fois. Les enfants apprenaient vite et se moquaient de moi qui peinais et n'arrêtai pas de tomber.

On a bien rigolé ! Ce n'est pas évident d'apprendre à vingt-huit ans. Je suis quand même rentré de ce séjour en un seul morceau, rien de cassé ! À ma grande surprise, Gaëlle, avec qui j'avais eu une violente altercation avant de partir et qui devait ne plus être à la maison à mon retour, était non seulement restée à la maison, mais avait, en plus, fait des recherches sur mon trouble alimentaire que je traînais maintenant depuis trois ans et demi. C'est grâce à elle que j'ai pu ainsi mettre un nom sur le mal dont je souffrais. En surfant sur le net et en lisant sur des forums, elle a trouvé des témoignages de personnes qui avaient mes symptômes et fit le rapprochement. Ma phobie avait un nom : « la phagophobie », la peur de s'étouffer en mangeant. Moi qui en avais honte, pensant qu'il était anormal d'avoir peur de manger, je me rendais enfin compte que je n'étais pas seul. Mettre un nom sur quelque chose qui nous hante et que l'on n'arrive pas à comprendre soulage vraiment. Depuis ce jour, j'ai complètement relâché la pression et, aux gens qui me posaient des questions sur mon trouble, je pouvais à présent répondre sans être gêné. Cela m'a fait le plus grand bien ! Et, Gaëlle, que j'affectionnais déjà tout particulièrement, venait de me prouver ô combien son amour était grand ! C'était de nouveau reparti entre nous et encore mieux qu'avant. Notre amour devint plus profond, nous étions plus soudés que jamais ! C'est par les actes que l'on prouve notre amour et non par les mots, c'est à ce moment là que j'ai compris ça !

L'année 2010 fut éprouvante pour moi, j'y ai laissé beaucoup de plumes. J'ai géré pas mal de choses : travail, amour, passion. En cette fin d'été, après être parti me ressourcer une petite semaine en Bretagne, sur la Presqu'île de Gâvres, en amoureux, j'ai complètement craqué... Quelques semaines plus tard, j'ai pour la première fois de ma vie ressenti un gros coup de fatigue, un soir, juste après avoir animé ma scène slam où j'étais à jeun comme chaque fois depuis quatre ans. J'avais passé l'année à me donner à fond dans tous les domaines mais j'en avais oublié de bien m'alimenter. J'avais perdu une dizaine de kilos, les angoisses revenaient. J'avais en permanence une sensation de décalage, comme si mon esprit

était en dehors de mon corps, comme si mes yeux n'étaient plus centrés dans leurs orbites. Une grosse fatigue mentale ! Je n'arrivais plus à m'alimenter et le simple fait d'aller faire des courses, me faisait vaciller. Au bout de quelques mètres, j'étais pris de vertiges. Si bien qu'un jour, j'ai appelé ma mère, pendant que Gaëlle travaillait, pour qu'elle me dépose à l'hôpital. Je voulais que les médecins me trouvent un centre pour soigner mon trouble alimentaire. J'avais laissé traîner ce problème bien trop longtemps, sans chercher à le résoudre vraiment, et pour cela, j'avais besoin de m'isoler loin du monde. À l'hôpital après quelques examens de routine, ils ne voulaient pas me placer en centre, me disant que mon cas n'était pas critique et qu'ils avaient vu des gens dans un état bien plus cadavérique. Il était normal que les examens ne révèlent pas de carences puisque je prenais des compléments alimentaires. J'ai dû batailler en leur expliquant qu'un trouble qui durait depuis maintenant quatre années et qui m'avait fait perdre dix kilos méritait des réponses. Je leur ai demandé, mot pour mot : – « Est-ce qu'il faut attendre que je sois devenu cadavérique pour s'affoler ? ». Ma masse corporelle était juste en dessous de la limite (63 kilos pour 1 mètre 83). C'est sur l'insistance de son assistant que le médecin s'est enfin décidé à appeler une clinique dans l'Yonne. Il y avait une place, je fus transféré dans celle-ci en ambulance. J'allais rester trois semaines dans cet établissement.

Mon premier jour à la clinique psychiatrique de Ker-Yonnet débutea le dimanche 10 septembre 2010. Lors de mon intégration, la psy que j'avais vue dès mon entrée, m'avait proposé de prendre un anxiolytique que je refusais à cause de la mauvaise expérience que j'avais eue avec les antidépresseurs trois ans auparavant. Je m'installais dans ma chambre et puis je décidais d'aller m'asseoir dans le grand hall central pour prendre un peu la température des lieux. Je me sentais perdu et enfermé, j'étais dans un état léthargique, je regardais les autres patients, j'observais mon environnement. J'avais peur de voir ma situation empirer et craignais un début de folie, un point de non-retour dont me parlait tout le temps

Stéphanie quand nous étions ensemble. Angoissé, j'étais allé voir une infirmière et, d'une voix fluette, lui avait demandé de m'accompagner jusque dans ma chambre. Et là, j'éclatai en sanglots, comme il ne m'était jamais arrivé de pleurer. J'ai tout lâché, toutes ces années de souffrances intérieures, je les exécras. L'infirmière me réconforta et puis alla me chercher un anxiolytique et un somnifère pour que je puisse dormir paisiblement. Dans mon lit, devant la télévision, je commençais à bailler fortement, et à piquer du nez. Je n'eus pas à lutter très longtemps pour sombrer dans un sommeil profond. Je ne me réveillai que le lendemain matin. Les infirmières passaient tous les jours à sept heures pour nous apporter nos traitements. Je n'étais pas favorable aux médicaments, mais j'avoue que là, j'avais vraiment besoin de quelque chose pour calmer mes violentes angoisses. Avant le petit déjeuner j'avais un rendez-vous quotidien auprès de ma psychiatre (que j'ai gardée suite à mon séjour). Je repris rapidement un rythme de vie sain dans cette clinique avec des horaires pour le coucher, le lever, les repas. Ce cadre me fit le plus grand bien. Au bout de deux jours, mes sensations de décalage avait disparu, je me sentais donc plus rassuré. Et j'ai commencé à m'intégrer avec les autres patients, la plupart étant là pour des dépressions. Il y avait très peu de cas sévères, quelques-uns étaient soignés par sismothérapie, plus vulgairement appelée électrochocs au cerveau. Ils étaient deux ou trois soignés de cette manière et ils avaient l'air un peu déphasés. Je n'avais pas une très bonne impression de ce genre de pratique après avoir vu l'état de Mc Murphy dans « Vol au-dessus d'un nid de coucou », incarné par Jack Nicholson. Je m'intégrais avec les autres et j'avais la chance d'avoir un régime particulier pour mes repas puisque ceux-ci étaient mixés qu'il s'agisse de viande ou de légumes. Je réapprenais à goûter des aliments que je n'avais plus l'habitude de manger puisque mon régime dans mon quotidien, se résumait à des soupes le midi et le soir ainsi qu'à des yaourts et des compléments alimentaires. Autant vous dire que, niveau goût, je me sentais revivre ! Puis, au fur et à mesure des jours, le cuisinier me mixait de moins en moins les plats. Je me sentais en

meilleure forme, et dans le centre, j'étais un véritable bout en train. J'amusais la galerie avec ma bonne humeur, j'allais vers tout le monde. Je m'intéressais aux autres et j'aimais aussi, je l'avoue, être le centre d'attention. Dans le fond je dois être un solitaire qui aime être entouré, c'est dans la représentation que je me sens exister. Je me remis à écrire pour occuper mes journées. En voyant l'intérêt de mes compagnons pour mes écrits, je commençais à leur faire des démonstrations de slam, ce qui éveilla de plus en plus leur curiosité. Tout le monde m'appréhendait. Je me sentais revivre avec des gens qui étaient comme moi, qui avaient les mêmes souffrances qui les rongeaient de l'intérieur. Ils étaient mes semblables. Vu leur engouement pour ma poésie, j'écrivais un texte, voire deux par jour. C'est dans cette clinique que j'écrivis mes premiers textes pour un futur recueil dédié aux femmes. Ce lieu m'inspirait beaucoup. Je continuais mon journal, j'écrivais, je jouais au ping-pong, au billard, au tarot ou à des jeux de société avec mes compagnons, on avait aussi une piscine et des cabines d'hammam. Après une semaine au centre je fis la connaissance d'Elodie, une nana qui avait un gros coup de blues à cause de son ex, qui avait le même trouble alimentaire que moi, elle m'a compris tout de suite, j'étais donc rassuré de manger en sa présence. J'étais devenu son grand frère, on ne se lâchait plus. À mon arrivée au centre, j'étais plutôt avec des quadragénaires puis au fur et à mesure, je passais mes journées avec des jeunes ayant entre vingt et trente ans, sans pour autant délaisser personne. Lorsque j'ai parlé de mon recueil de poésie, quelques personnes ont voulu m'en acheter, j'ai donc appelé mon éditeur pour en commander, mon père me les apporta, j'en ai écoulés une trentaine. Sur les scènes slam, j'avais dû en vendre deux ou trois seulement... étrange non ?

Cela me fait énormément plaisir de toucher les gens par mes mots. Comme lorsque j'ai lu un poème à ma mère, que je lui avais écrit spécialement pour son mariage en 2008. Tout le monde avait les larmes aux yeux, les hommes comme les femmes. C'est dans ce genre de partage que je me suis rendu compte que j'ai trouvé ma voie et maintenant que je l'ai trouvée, je ne compte pas m'arrêter là.

Je recevais la visite régulière de mon père, deux à trois fois par semaine, de Gaëlle, le week-end bien entendu, quand elle ne travaillait pas. Ma mère et mes sœurs sont venues une fois et quelques oncles et tantes également. Les visites m'étaient bénéfiques car cela fait du bien de voir des têtes connues. C'est dans cette clinique, la première semaine, je crois, que Gaëlle m'a annoncé qu'elle était enceinte. Elle avait fait le test de pharmacie qui s'était révélé positif. J'étais heureux, je me refaisais une santé et j'allais être papa, j'allais avoir un enfant d'une femme dont j'étais amoureux. Je voyais l'avenir plus sereinement. Ce fut, aussi dans cette clinique que l'on me diagnostiqua cyclothymique, d'humeur changeante. Je pouvais aussi bien être dans un état de déprime et puis passer à l'état euphorique, c'est à dire enjoué, dynamique, à faire le spectacle.

Je sortais de cette clinique le 5 octobre 2010 après trois semaines passées loin de tout. J'eus du mal à me réadapter, de retour chez moi, en plein centre-ville. La transition a été violente : passer d'un endroit où tout le monde vit au ralenti à un autre où tout le monde vit à cent à l'heure.

Le 18 octobre 2010, jour des vingt-cinq ans de Gaëlle, que l'on fêtait chez ma mère, avec nos familles respectives, j'en ai profité pour lui demander sa main, en lui déclarant ma flamme par un poème et en lui offrant une superbe bague en saphir. Je venais de me fiancer avec une fille adorable, courageuse, très sensée et attentionnée envers les autres.

**Jeudi 19 septembre 2013, 23 h. Voici la suite de mes aventures, trois ans après avoir écrit mes dernières lignes...**

L'année 2011 avait commencé par le néant, grosse dépression, affalé pendant des mois à ne rien faire, n'ayant plus le goût à rien, en même temps, inquiet, à l'idée de ne pas être à la hauteur pour mon fils. J'ai vécu la grossesse comme si, moi aussi, j'étais enceint, sans les symptômes. Le seul point positif c'est que j'avais repris vingt kilos.

Puis il y a eu l'arrivée de mon fils, le plus beau des cadeaux ! Maxence « la magnificence » est né le **lundi 30 mai 2011** à 20 h 03. La veille, Gaëlle et moi, nous nous promenions avec sa famille, dans un vide-grenier, la température était lourde et Gaëlle avait du mal à se déplacer. Le soir nous rendions visite à l'une de mes tantes, il y avait toute ma famille. En rentrant, vers minuit, Gaëlle perdait les eaux, et moi un peu affolé je lui demandais ce que je devais faire, elle me répondit d'aller juste chercher la voiture.

Je répondis donc à ses attentes, d'un pas pressé, la voiture se trouvait à environ cinq cent mètres de chez nous. Sur la route, j'appelais une de mes sœurs, qui était encore chez ma tante. J'entendis tout le monde crier de joie. Puis je me suis garé en bas de l'immeuble, Gaëlle est montée, j'ai chargé son sac. Une fois arrivés à la clinique, après les vérifications d'usage, les infirmières me demandèrent de retourner dormir et de revenir le lendemain matin car le travail n'avait pas encore commencé. Le lendemain matin, après une nuit courte et agitée, je recevais un appel de Gaëlle vers huit heures, elle m'annonçait avoir commencé le travail. Je la rejoignis pour l'épauler. Elle passa en salle de travail vers dix heures. À dix-neuf heures, voyant que mon fils était engagé dans le passage mais qu'il était en position de « front défraîchi » et qu'il y avait un risque pour lui, les sages-femmes sur l'avis du médecin décidèrent de transférer Gaëlle en salle d'opération pour une césarienne. Je ne pus y assister, c'était en urgence. Je ne vis pas mon fils sortir du ventre de sa mère et je ne pus donc pas couper le cordon moi-même. Mais le principal pour moi était que

le nécessaire soit fait pour que le petit et sa mère soient en bonne santé. Au bout d'une petite demi-heure, une sage-femme m'amena mon fils dans le couloir, je le pris dans mes bras, il était encore maculé de sang et de sébum, je le conduisis en salle de soin. Ensuite, une autre sage-femme le mesura, le pesa, le nettoya et l'habilla, enfin lui fit tous les soins d'usage. Maxence pleurait et j'essayais de le rassurer en lui parlant. Il ressemblait à un boxeur avec son nez écrasé à cause de son passage difficile, ainsi que le crâne légèrement aplati sur l'arrière, mais c'était mon fils et pour moi il était beau. Ensuite la sage-femme installa mon petit dans un berceau et nous avons attendu la sortie de sa maman de la salle d'opération. Les infirmières l'installèrent dans une chambre et la perfusèrent de partout. L'accouchement ayant été long et éprouvant, il fallait qu'elle se repose. Maxence dormit en nurserie le premier soir. On me demanda gentiment de rentrer me reposer sur les coups de vingt et une heure trente.

Je venais ensuite tous les matins de bonne heure pour voir mon enfant et aider Gaëlle qui était fatiguée. Les membres de la famille vinrent nous rendre visite chacun à leur tour pour voir ma « fierté », mon petit garçon, ma descendance dont je rêvais depuis si longtemps... L'une des sages-femmes l'avait surnommé, « le tétoilleur » car même quand Gaëlle ne l'allaitait pas, il tétoillait, moi je l'appelai « Max la tétoille ».

Quand ils rentrèrent tous les deux à la maison au bout de cinq ou six jours environ, nous avons tout de suite pris notre rôle très au sérieux. Gaëlle était obligée de se lever la nuit pour allaiter, et moi je me levais le matin pour m'occuper du petit. Gaëlle resta trois mois à la maison, le temps de sevrer Maxence. Elle reprit le travail en septembre 2011.

J'étais maintenant père au foyer, je m'occupais donc de mon fils du matin au soir oubliant peu à peu les petits soucis de l'existence, et, finalement, je pense avoir été à la hauteur. Quand on a entre les mains la plus belle de ses œuvres, la plus aboutie, on ne se pose plus la question, il a besoin de nous, on est là ! J'ai pu le

voir évoluer pendant quinze mois, sans en perdre une miette, je filmais toutes ses évolutions au caméscope pour les montrer à Gaëlle le soir quand elle rentrait, pour qu'elle puisse en profiter tout autant que moi. Je prenais aussi beaucoup de photos. On devient gâteux devant notre progéniture !

Puis vînt le 18 octobre 2011, Gaëlle et moi passions chez le notaire pour l'achat de notre maison dans un petit village du sud de la Seine-et-Marne, le jour de ses vingt-six ans. Une maison dont les fondations et le rez-de-chaussée datent du XVI<sup>e</sup> siècle et où l'étage fut rajouté après la seconde guerre mondiale. Tous mes week-ends, sans exception, d'octobre 2011 à mai 2012, je les passais dans la maison à faire les travaux, avec le père de Gaëlle et le mien, ainsi que la famille et quelques amis qui nous ont aidés. Nous avions six mois de délai accordés par la banque avant de commencer à payer les traites, nous avions donc six mois pour avancer au maximum nos travaux afin de pouvoir nous installer dans un lieu décent. Les travaux m'ont remis en activité, nous avions tout à refaire : la plomberie, l'électricité, l'isolation, redessiner les pièces, les sols, le plancher du grenier.

Cette année fut tristement marquée par deux décès tragiques dans mon entourage, deux suicides. Le premier de Jérémy, mon ancien voisin chez qui j'avais fait la connaissance d'Estelle, ma belle-sœur, et à qui je dois indirectement ma rencontre avec Gaëlle. Jérémy s'est égorgé au moment de la naissance de Max, et a été retrouvé baignant dans son sang, il s'était traîné de son salon à sa salle de bain. Le deuxième fut celui de Sébastien, le fils aîné de Guylaine, la seconde femme de mon grand-père Mariano. Il s'est pendu deux jours avant mes trente ans. C'étaient deux êtres torturés, mal dans leur peau, qui faisaient plus de mal à eux-mêmes qu'aux autres et qui avaient bon cœur. Ces deux disparitions consécutives à deux dates importantes pour moi, m'ont particulièrement perturbé. Moi qui suis également torturé, je me suis demandé si je ne serais pas aussi un jour rattrapé comme eux par mes démons ! Mais il n'y a pas de raison, j'ai un fils maintenant et puis je ne m'en suis pas si mal sorti dans la vie. Je n'ai aucune raison de

faire un tel acte. Si vous saviez le nombre de personnes parmi mes connaissances qui ont tenté le suicide ou qui ont connu au moins une fois la dépression. C'est le fléau de ce siècle...

« *Une vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie* »  
a écrit André Malraux.

Quant à moi j'ai rédigé en 2009 le poème qui suit :

### **Voyage au paradis**

Je suis prêt pour un long voyage,  
Ce matin j'ai bouclé mes bagages.  
Beaucoup sont tristes de me voir partir,  
Là où je vais,  
Il est impossible de revenir.

J'ai pris un aller sans retour  
Juste un aller simple sans détour.  
Je pars, ce soir je vais retrouver dieu,  
Car cette année,  
J'ai loué pour le royaume des cieux.

Je pars avec sérénité  
Car la mort je l'ai apprivoisée,  
Tout cela n'a plus vraiment d'importance,  
Le paradis  
M'ouvre ses portes, je tire ma révérence.

Je suis prêt pour un long voyage,  
Ce matin j'ai bouclé mes bagages.  
Beaucoup sont tristes de me voir partir,

Là où je vais,  
Il est impossible de revenir.

## 2012-2014 : LA RENAISSANCE

En mai 2012, après avoir emménagé dans notre maison, je me suis retrouvé isolé à la campagne avec mon fils, sans voiture. Je faisais trois à quatre kilomètres avec lui à pied et en poussette pour aller faire des courses ou l'emmener chez le médecin. Je faisais tout pour lui, en oubliant peu à peu ma phobie qui était toujours très présente. J'étais isolé, loin de tout, empêtré dans une maison en travaux. Alors que je disposais de tout pour être heureux, Gaëlle et moi avons commencé à nous éloigner l'un de l'autre. Mon trouble alimentaire a manifestement nuit à la sérénité de notre relation. Il est difficile de souffrir en silence et bien souvent les personnes qui nous entourent en subissent les conséquences.

### Petite description de mon fils faite le 22 juillet 2012 :

J'aime bercer mon fils pour l'endormir, que ce soit pour la sieste ou le soir au coucher. C'est toujours un moment privilégié de partage et de tendresse, mon tout petit blotti dans mes bras. Je danse, je chante, il s'endort sereinement. La musique d'ailleurs fait partie intégrante de sa vie, depuis sa naissance, nous lui chantons des chansons, et nous en écoutions beaucoup quand il était dans le ventre de sa mère. Sa vie est un concert permanent où tous les genres se côtoient, la soul, le classique, la pop, le hip-hop : si bien que dès qu'il a su se mettre debout, il s'est mis à remuer à la moindre note de musique. Il a toujours aimé battre la mesure, tout objet lui sert de baguette. Maxence est le petit prince des percussions. C'est un petit bonhomme très curieux, il s'intéresse à tout. Il est bon vivant, toujours joyeux, le sourire aux lèvres, toujours à l'affût de nouvelles découvertes. Il est une aventure à lui tout seul, un phénomène. Et quel caractère ! Il a toujours su ce qu'il voulait, depuis qu'il a commencé à gazouiller. Je l'appelle le « Ralouil-

leur ». Et quand il veut quelque chose, il ne lâche rien. Parfois il faut que je sois plus déterminé que lui mais il me faut m'armer de patience. Il est très tête et colérique, mais c'est un amour de bébé, il est gentil, généreux et pense aux autres.

Texte écrit le 20 août 2012, 17 h 30. Max faisait ses premiers pas et je l'observais jouer dans le jardin de ma mère :

### **À l'ombre d'un cèdre bleu**

À l'ombre d'un cèdre bleu,  
 Instant furtif, simple pensée vagabonde ;  
 Je contemple mon fiston qui joue sans se soucier du temps qui passe.

Son innocence me rappelle mes jeunes années,  
 Le monde semblait s'être arrêté en ce temps-là.  
 Et lui dans son petit monde s'épanouit,  
 Jouant dans sa cabane avec ses jouets.  
 Je suis sûr qu'il refait le monde dans sa tête,  
 À cet âge où l'on déborde d'imagination.  
 Il s'éloigne, s'abritant du soleil,  
 À l'ombre de ce cèdre bleu.  
 Il marche seulement depuis quelques jours et déjà, il galope.  
 Le voilà reparti à toute allure sur la terrasse cul nu, un bâton à la main.

Son jeu favori est de monter et descendre les marches d'escalier,  
 Il peut le faire une dizaine de fois sans se lasser.  
 Quelle énergie, il a ce petit bout !  
 Du matin au soir, il n'arrête pas, tel un marathonien,  
 Il grille les kilomètres avec une telle endurance !  
 Il parcourt le monde à petits pas

Son monde peuplé de l'invisible  
Celui dont seuls les enfants ont le secret.  
Le temps n'est pas le même  
Les secondes sont des minutes  
Et les minutes des heures...  
Comme j'envie son insouciance  
Me revoilà plongé en enfance  
Qu'il est bon de se remémorer  
De tels moments qui apaisent pour un instant.  
Mon petit bonhomme, quand tu liras ces lignes  
Je ne serai plus qu'un homme vieillissant  
Je serai ton papa, celui qui veille sur toi.  
Je me remémorerais cet instant volé sur papier  
Qui rajeunira mes vieilles années  
Et le sourire aux lèvres, je trouverai la force de continuer.

Le 5 septembre 2012, je recommençais à travailler, Maxence allait chez une nourrice. Pour lui comme pour moi, cela ne pouvait nous faire que le plus grand bien. Maxence passait ses journées avec des enfants de son âge, cela me laissait un peu de temps pour souffler et m'aérer et j'étais content de le retrouver en rentrant. Au début cela m'a fait tout drôle de le laisser, j'avais l'impression de l'abandonner, et je m'inquiétais de savoir s'il serait bien traité. Maxence me suivait comme son ombre, il fallait s'y faire !

Je devins surveillant d'internat, dans un lycée de Melun, pour des jeunes qui se préparent aux grandes écoles. C'était un travail à mi-temps, je faisais vingt heures du dimanche au mercredi. Cela me laissait du temps libre pour voir mon fils mais aussi pour lire et pour écrire. Par la même occasion, je discutais avec quelques collègues, et avec les jeunes aussi. Je me suis imposé d'emblée, en leur expliquant que je n'étais pas ici pour les fliquer, et que s'ils ne

me posaient pas de problème, je ne leur en poserais pas non plus. S'ils avaient besoin de moi, ils pouvaient venir me voir.

En octobre je m'achetais une Peugeot 309 blanche, année 1986, pour la modique somme de trois cents euros, ce qui me permettait de gagner du temps pour aller travailler et m'évitait d'attendre le train. Je gagnais désormais trois heures de trajet par jour. Et grâce à cette voiture, ma liberté de mouvement fut retrouvée...

Après quinze mois passés en tant que père au foyer, enfermé, donnant tout pour mon enfant, cela me fit du bien de reprendre une activité, pour le moral et la confiance en moi.

Il faut sans doute n'avoir jamais été au chômage pour s'imaginer que les demandeurs d'emploi se complaisent dans l'inactivité. Aux personnes qui pointent du doigt les chômeurs, en les désignant comme la cause de tous les malheurs de notre société, à celles qui disent qu'ils profitent du système, je leur demande comment elles vivraient une telle situation. Certes il y a partout des profiteurs, mais les politiciens ou les grands chefs d'entreprises qui font des placements douteux par millions sont-ils pour autant la cause de tous nos malheurs ? Je ne le pense pas. Personne n'est à l'abri d'un faux pas, d'une maladresse, d'un coup dur. Il est trop facile de se décharger sur la détresse humaine. Il faut apprendre à vivre en société. Et dans une société s'il y a des riches, il y a forcément des pauvres. Si chacun se renvoie la balle, on ne s'en sortira pas. Et pourquoi l'oisiveté d'une personne issue d'un milieu très aisé serait-elle moins choquante que celle d'une personne venant d'un milieu modeste ? Pourquoi condamnerait-on les loisirs du second sous prétexte qu'il touche des allocations alors qu'on tolérerait ceux du premier qui perçoit une rente ? Et puis, être au chômage ne veut pas forcément dire « personne oisive » ! Il y a des personnes au chômage qui ont beaucoup d'occupations et qui travaillent tout autant qu'un « travailleur » voire plus. Par ailleurs, beaucoup sont des artistes de grand talent qui galèrent car ils veulent vivre de leur art et peinent à être reconnus. Est-ce donc une tare de ne pas avoir un statut social pour une

personne venant d'un milieu peu aisé ? Il est difficile de trouver sa place au sein de la société, nous traversons une période de crise et nous savons tous qu'il n'y a plus de conquêtes sociales à venir.

Est-ce que le fait de payer des impôts donne le droit de se permettre de juger ou rabaisser d'autres qui ne sont pas bien lotis ? Je n'arrive plus à faire l'hypocrite, cela me ronge d'être pointé du doigt, d'être mis dans des cases, d'avoir une étiquette. Je suis comme tout le monde, je regarde le temps passer à vive allure en me demandant à quoi mon existence aura servi.

Alors, j'écris, c'est le seul travail pour lequel je me donne à fond et pour lequel je n'ai pas l'impression de perdre mon temps.

Je veux enfin être moi-même, faire tomber le masque, assumer ce que je suis. Fini de faire semblant ! Je vais devenir celui qui sommeille en moi depuis toujours, mais qui par pudeur ou par convenance s'était terré. Quand on est jeune, on se fout de tout. En prenant de l'âge, on se range du côté de la morale, parce qu'on croit qu'être adulte c'est devenir sérieux. Qu'est-ce que c'est morne d'être trop sérieux !

Et puis, à force de réflexions, de recherches, de culture, on se rend compte que finalement peu de choses ont de l'importance dans l'existence. Il faut se contenter de peu, de l'essentiel : sa famille, ses amis si on en a. Et puis, une règle fondamentale, n'emmerde pas les autres si tu ne veux pas qu'on t'emmerde.

C'est là qu'on se rend compte que jeune, on n'aurait pas été loin de la vérité, avec un peu de savoir. Maintenant on est devenu des adultes responsables.

Bien malheureux est celui qui se cultive car il ne sera jamais rassasié, aura toujours soif d'apprendre, de comprendre, et pour cela, il en passera des nuits blanches !

Il y a beaucoup de gens cultivés qui se lèvent le matin pour gagner leur vie, en sachant dans quel système ils évoluent. Moi, je les respecte sincèrement car ils ont le courage de se lever tous les matins pendant quarante ans pour aller au charbon, en étant cons-

cients qu'ils ne font que tourner en rond. Ils auraient voulu faire quelque chose qu'ils aiment, mais, ils se contentent de ce qu'ils font. Il faut avoir les nerfs bien accrochés pour pouvoir faire cela. Avec la meilleure volonté du monde, moi, je n'y arriverai pas.

#### Déblocage alimentaire en septembre :

Un beau jour de septembre 2012, j'ai eu un déclic. Alors que je travaillais de nuit ou en soirée, j'accumulais la fatigue et j'avais des nausées à force de ne pas manger. Un soir je suis rentré du travail avec des vertiges, troubles de la vision et fringale. J'ai grignoté tout ce que j'ai pu trouver, je ne supportais plus ces nausées. Après avoir bien mangé, j'avais toujours des troubles de la vision et cette sensation de décalage. C'est là que je me suis rendu compte que pendant toutes ces années j'avais fait l'amalgame : ce n'était pas la faim qui me créait ces troubles mais la fatigue mentale. Cela m'a vraiment rassuré car je comprenais enfin mon corps et faisais la part des choses. Depuis ce jour tout s'est amélioré. Moi qui pensais ne jamais remanger de viande, cela passe tout seul aujourd'hui. Par contre je reste toujours aussi longtemps devant mon assiette pour la terminer mais le principal est d'arriver à me nourrir presque normalement. Je mange à peu près de tout sauf de la viande rouge.

#### **Voilà ce que j'écrivais le 23 septembre 2012 au moment de mon véritable déclic :**

« Cela fait maintenant plusieurs années que je traîne un mal-être. Le corps réagit et vous sonne quand il y a urgence. Plusieurs symptômes m'ont alarmé. Au début on s'y habitue, on minimise, mais lorsque cela empiète sur notre bien être quotidien, on se doit de réagir ! Mais comment ? En se posant les bonnes questions : qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce que j'aime, ou n'aime pas ? Cela fait plus de six ans que je travaille sur moi-même. Même si parfois certaines choses sont dures à entendre, il est bon que les personnes qui partagent notre quotidien nous tirent la sonnette d'alarme.

Elles ont un regard à la fois extérieur et intérieur à la situation. Il est bien de temps en temps d'avoir une sorte « d'arrêt sur image ».

Tout d'abord, je suis hypocondriaque depuis très jeune. J'ai découvert plus tard que c'était un des symptômes de la spasmophilie (ma mère a été la première à diagnostiquer ma spasmophilie, je devais avoir une vingtaine d'années). J'ai subi mon passage de l'adolescence à l'âge adulte en m'alcoolisant. Puis mon trouble alimentaire est survenu en 2006 alors que j'avais vingt-cinq ans. Ma phagophobie.

Cela dure depuis six ans maintenant, la routine s'est installée et tout est devenu automatisé, mes repas sont tous les jours les mêmes, sauf exception :

- « Le matin : un complément alimentaire
- Le midi : une soupe + yaourt
- 16 h : un yop puis un complément alimentaire
- Soir : une purée

Plus les années passent et plus l'anxiété est présente en moi de manière incontrôlable.

Au début, j'arrivais à contrôler certaines angoisses, mais, avec le temps les crises sont de plus en plus fortes.

Les années de dépression, d'enfermement et de repli sur moi n'ont fait qu'empirer les choses. Au début, je préférais m'isoler pour ne pas m'exposer aux regards des autres, par peur d'être jugé, d'être incompris. J'en voulais à la terre entière ! Moi qui étais un bon vivant optimiste, j'ai plongé dans un pessimisme permanent. Je n'arrivais ni à rire ni à pleurer.

Les gens ne comprennent pas, mais, ce n'est pas de leur faute, il faut le vivre pour le comprendre. Moi aussi, avant, je ne comprenais pas que les gens puissent être dépressifs, j'avais dix-huit printemps et l'insouciance qui va avec. C'est en le vivant que j'ai compris la souffrance et les conséquences que cela pouvait engendrer au quotidien. Cela ronge de l'intérieur sans qu'on ne puisse

rien faire (du moins on le croit car en mettant les moyens, de la volonté et en ayant du temps on finit tout de même par s'en sortir).

Je n'ai pas voulu ce qui m'arrive, mais, par naïveté due à la jeunesse, je me suis laissé porter par la vie.

J'ai lu un jour que la prise d'alcool et de drogue favoriserait les dépressions chez les personnes à risque c'est-à-dire des plus fragiles, des plus sensibles. Cela a dû fortement jouer sur mes troubles de l'humeur dans mon cas.

En septembre 2010 arriva ma première grosse fatigue. J'ai séjourné dans cette fameuse clinique où l'on a diagnostiqué ma « Cyclothymie ». C'est un trouble de l'humeur (troubles thyminiques) allant de la forme la plus légère à la plus grave, proche de la bipolarité, où les périodes euphoriques et les périodes dépressives et d'irritabilité se succèdent. L'humeur du cyclothymique passe facilement de la tristesse à la gaieté, de la joie à la douleur, elle varie avec l'ambiance et en accord avec la situation. Le cyclothymique est spontané, direct. C'est une personne dont le débit verbal peut s'emballer brusquement jusqu'au bégaiement accompagné de tics nerveux ; elle a du mal à contrôler et/ou structurer ses propos. J'ai essayé un régulateur d'humeur mais j'ai eu trop d'effets secondaires et j'ai dû l'arrêter.

Du fait de cette pathologie, j'ai dû me créer une bonne hygiène de vie car la stabilité aide. Se créer un cocon est plus rassurant. J'ai construit une famille avec ma compagne, on a eu un enfant à ma sortie de clinique, on a acheté une maison à retaper, j'ai retrouvé un travail de veilleur de nuit. Mais tout cela ne s'est pas fait en un jour. Toutes ces années, j'ai arrêté l'alcool, les sodas, le tabac, tout ce qui était nocif pour le corps et mon estomac. Puis je me couchais à heure régulière, je mangeais assez pour avoir des vitamines quotidiennes. Une hygiène de vie stricte m'a aidé à supporter tout cela. Pendant la grossesse de ma compagne, j'ai repris du poids. En atteignant 83 kilos pour 1 mètre 83 je grignotais et ne faisais pas d'exercice. Mais j'étais fier d'avoir fait des réserves car je mangeais toujours plus ou moins liquide.

Depuis août 2012 et mes insomnies répétées, j'ai accumulé de la fatigue, certainement due à l'anxiété.

Si j'ai fait ces recherches, c'est pour mieux comprendre ce qui m'est arrivé, mais aussi afin que mon entourage puisse le comprendre avec des mots. Moi-même, j'ai du mal à tout cerner.

Les gens ont souvent pensé que j'étais fainéant, je l'ai cru moi aussi. Mais, en fait, j'ai toujours eu la peur de l'échec et des responsabilités, la peur d'affronter le monde. Je pense que le monde tel qu'il est nous renvoie à nos propres angoisses, à nos propres difficultés. J'ai souvent fui les réalités et je pense que c'est pour cela que je le paie aujourd'hui. Je n'ai pas affronté mes problèmes. En laissant traîner les choses, les collines à gravir sont devenues des montagnes.

Aujourd'hui, j'ai des responsabilités envers mon fils, et c'est ce qui m'aide à garder le cap.

Mon hypocondrie a souvent accentué mon anxiété dans ces moments-là, j'avais peur de mourir à la moindre douleur physique. Maintenant, je sais que je ne vais pas mourir dans l'immédiat (je croise les doigts). Ma crainte toutefois demeure qu'avec les années mon état ne s'aggrave et que je ne puisse plus rien contrôler.

Dans le fond, j'ai toujours su que j'avais des troubles, mais, il faut du temps pour le digérer, et alors seulement là, on prend vraiment conscience de la situation.

Voilà ce qu'est mon quotidien.

Quand la dépression vous guette, sauvez-vous en courant ! Mais c'est comme affronter le champion du monde du 100 mètres, Le dopage peut être une solution, mais elle vous courra toujours après. Autre solution, l'affronter en toute lucidité, enfin, si possible, et vous deviendrez le champion de la patience ! Car il ne faut pas être pressé...

Je ne me suis vraiment rendu compte de la chance que j'avais qu'en octobre 2012, j'avais le recul nécessaire je pense. Aujourd'hui, à bientôt trente et un ans, je crois enfin me connaître,

être mieux dans mon corps, dans ma tête, et j'ai surtout le sentiment du devoir accompli.

Je sais ce que je veux, je sais d'où je viens et ce que j'ai traversé. J'aspire maintenant à une vie heureuse et sereine...

Ma vie est stable maintenant, moi « l'anarchiste », je dois reconnaître que la stabilité a du bon ! Je me suis plus ou moins rangé. Le système n'aura pas pour autant raison de moi ! »

**En cette fin d'année j'ai découvert grâce, à mon cousin Clyde, Charles Bukowski, un auteur américain, d'origine allemande qui m'a totalement décomplexé avec la littérature et certaines réalités de l'existence. Il ose faire ou dire ce que d'autres font ou disent tous bas. Il n'hésite pas à se dévoiler sans tabou.**

Ma vie était stable mais ce n'était que l'arbre qui cachait la forêt !

Début février 2013, après une énième altercation avec Gaëlle, elle me demanda de partir, j'ai pris mes responsabilités et j'ai quitté la maison, avec la boule au ventre de laisser mon fils, et de ne le voir désormais que quelques jours par semaine : je l'avais élevé depuis sa naissance et l'avais vu évoluer chaque jour. Mais quand un couple se déchire, il vaut mieux épargner les enfants, et donc mettre un terme aux engueulades. J'ai eu la chance de pouvoir reprendre mon ancien appartement (celui que j'avais avant de rencontrer Gaëlle), qui se libérait à ce moment-là. C'est dans ces murs que j'avais écrit mon recueil de poésie et l'essentiel de ce récit. J'ai donc organisé mon déménagement. Les mois qui ont suivi ont été difficiles car je me retrouvais seul et me posait bien des questions. Avaïs-je bien fait ? Quel serait l'avenir de mon petit, avec des parents séparés ? Comment s'organiser pour la garde ?

Nous étions en plein hiver, une période difficile, propice à l'enfermement. Mais j'avais mon fils la moitié du temps, donc je me suis vite ressaisi pour lui. Il a forcément été perturbé par ce

changement si soudain. Nous lui avons expliqué que dorénavant il aurait deux maisons. Que Papa et Maman ne sont plus ensemble mais qu'on l'aimait beaucoup.

Certains week-ends où je n'en avais pas la garde, j'ai repris les soirées slam, pour me changer les idées, ne pas me laisser aller. Je me suis remis à écrire quelques textes, l'inspiration est revenue progressivement !

En juillet, après avoir visité Avignon, j'ai passé une semaine à L'Isle-sur-la-Sorgue, chez un ami. J'ai profité de ce séjour pour me rendre à Nîmes un week-end afin de saluer Isabelle, que j'ai connue à Cesson pendant mon adolescence. Elle m'a fait visiter le jardin de La Fontaine, jardin édénique où le chant des cigales vous emporte, avec ses vestiges romains, la tour de Magne et le temple de Diane. Ces vacances en Provence dans des décors pagnolesques m'ont replongé dans certains films de mon enfance tels que « La Gloire de mon père » et « Manon des sources ». Une semaine plus tard j'allais chercher mon fils chez sa mère en Seine-et-Marne afin de l'emmener en vacances dans l'Hérault où il a pu voir pour la première fois la mer. Quand il a foulé le sable chaud, j'ai aperçu des étoiles qui scintillaient dans ses petits yeux verts. Cela m'a rendu heureux. Il avait peur de l'eau à cause des vagues et restait au bord pour se tremper les pieds. Je l'ai emmené ramasser des coquillages puis je lui ai ramené des crabes que j'ai attrapés sous les rochers. J'ai profité de ce séjour pour faire une halte à Sète, la patrie de Brassens pour y saluer le maître qui repose au pied d'un pin parasol. Nous avons passé une excellente semaine dans la famille, avec les petits cousins et cousines. Ce sont des moments comme cela qui doivent être partagés, ils sont appréciés car ils sont rares. Mais devraient-ils être si rares ?

**Nous sommes le vendredi 20 septembre 2013, 3 heures. Je vais dormir après 4 heures d'écriture !**

**Samedi 9 novembre 2013, 3 h 46. Aujourd'hui je suis allé chercher Maxence pour le weekend, à cette heure il dort paisi-**

**lement, je n'arrive pas à trouver le sommeil, alors je me suis relevé pour mettre un point final à cette année 2013.**

Si je fais le bilan de celle-ci, hormis ma séparation en début d'année, tout le reste a été positif, et n'est-ce pas la séparation en elle-même qui m'a permis de retrouver ma liberté, et par la même occasion mon inspiration ? Je n'ai jamais été aussi prolifique que cette année sur le plan artistique... J'ai deux recueils de poèmes en préparation. J'ai commencé le théâtre dans le but de m'améliorer scéniquement, de relâcher la pression, de faire tomber ma carapace. J'ai relancé la scène slam à l'Astrocafé avec Prince, mais sans association, juste pour le plaisir, je n'ai pas renouvelé mon adhésion à la société des poètes français. Je n'appartiens plus à aucun groupe, je suis simplement l'acteur d'un mouvement que l'on appelle « SLAM ». Mais je suis avant tout l'acteur de ma vie. Mon état physique et mental s'est amélioré, j'ai retrouvé mon optimisme.

J'emprunte maintenant un chemin plus spirituel, la seule voie qui en vaille vraiment la peine. Tout au long de mon parcours je n'ai jamais perdu la foi. Depuis un an s'opère en moi un véritable changement. Depuis que je me suis mis à prier régulièrement les choses sont devenues plus claires. Aujourd'hui je mets tout en œuvre pour réaliser ce que je veux faire : écrire.

Je vois la vie différemment et l'avenir plus sereinement. Je me sens renaître et après tant de frustrations, j'ai une revanche à prendre sur la vie, maintenant je veux vivre...

Je suis une personne passionnée et quoi qu'il arrive la passion est faite pour retomber ou au contraire pour durer indéfiniment, c'est quitte ou double ! Il me faut toujours de nouveaux défis et lorsque j'ai atteint mes objectifs, je recherche des buts nouveaux. Je fonctionne comme cela, j'ai besoin d'avoir la flamme, quand elle s'éteint c'est comme si je mourrais lentement...

Le 5 décembre 2013, décès de Nelson Mandela, à l'âge de 95 ans. Un grand homme s'en est allé, son message de paix a traversé les frontières. Je retiendrai outre son exemple, un poème d'espoir

qui lui a donné de la force durant ses vingt-sept années d'emprisonnement « INVICTUS », littéralement INVAINCUS, INVINCIBLE. Lorsque l'on croit vraiment et avec force en sa cause et qu'on y arrive malgré la difficulté, on devient immortel. Monsieur Mandela est devenu immortel... il rejoint Martin Luther King, Gandhi et tant d'autres...

Voici la dernière strophe « d'Invictus » :

*Peu importe l'étroitesse de la porte,  
Le nombre des punitions sur le parchemin,  
Je suis le maître de mon destin :  
Je suis le capitaine de mon âme.*

William Ernest Henley, 1875

**Jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2016, 13 h 19. Je viens d'avoir 35 ans il y a deux jours, le mois de novembre a été particulièrement difficile pour moi psychologiquement. Je suis dans une période de grande remise en question. Je me suis remis à prier depuis une semaine et je me sens déjà beaucoup mieux. J'ai décidé de reprendre le récit après 3 ans de mûre réflexion.**

Entre septembre 2013 et avril 2014 je me suis senti pousser des ailes, après tant d'années où je m'étais refusé à vivre, tant d'années de frustrations où je ne m'autorisais aucun excès et où je m'imposais une rigueur de vie au quotidien. J'ai décidé d'enfin vivre à nouveau. Je travaillais toujours à mi-temps au lycée de Melun et les soirées que j'avais de libre, j'allais de temps en temps les passer dans des pubs avec Marion mon amie du moment, rencontrée au théâtre à la rentrée 2013. Nous passions beaucoup de temps ensemble, on s'appelait presque tous les jours pour se confier l'un à l'autre, des fois je dormais chez elle. Nous faisions aussi beaucoup de soirées chez elle avec des amis. Les weekends nous allions dans les quelques festivals du coin. J'animaient ma scène à l'Astrocafé mais cette fois trimestriellement. Entre le travail, le

théâtre, les sorties et mon fils un weekend sur deux et la moitié des vacances scolaires, j'avais une vie palpitante, presque ordinaire me direz-vous... mais pas si ordinaire. Car je m'autorisais à vivre pleinement que ce soit dans mes activités, ou même le plaisir de manger à nouveau solide ! J'avais retrouvé le goût à la vie... Dans les soirées où nous allions je me lâchais sur les pistes de danses comme jamais je ne l'avais fait. Je me sentais enfin libre, avec Marion que je surnommais manouch car elle a ce côté bohème tout naturellement, elle porte aussi bien le sarouel que des tenues plus féminines. Mais elle n'a peur de rien et surtout pas du regard des autres. J'ai beaucoup appris à ses côtés. Elle m'a aidé à me décomplexer. Avant je regardais des mecs porter le sarouel en les enviant de s'habiller autrement que les autres, mais n'osais pas en porter moi-même par peur d'être regardé. Elle m'a aidé en cela, un jour elle m'a emmené dans une boutique indienne, je me suis acheté quelques sarouels et j'ai osé en porter un. Dans la rue je focalisais sur les regards qui pouvaient se porter sur moi et elle me disait « ne t'inquiète pas les gens te regardent parce qu'ils aiment aussi s'autoriser à le faire ». Porter le sarouel c'est comme se libérer d'une norme vestimentaire, c'est être un indien parmi la foule. C'est se sentir libre dans cette société qui impose des normes. J'osais enfin être moi. À cette période mon professeur de théâtre, Sébastien, m'a aussi beaucoup aidé. Voyant que j'avais du mal à me lâcher complètement sur scène, un jour il m'a demandé ce qui me bloquait ainsi. Je lui ai répondu que j'avais peur de déplaire, peur de ne pas être aimé ou apprécié. Et il m'a soigné en une phrase : « Dans la vie quoi que tu fasses, tu auras des gens qui t'aimeront et d'autres qui te détesteront, on ne peut pas plaire à tout le monde » Et là je me suis rappelé qu'un jour j'avais lu ou entendu une personnalité connue dont je ne me souviens plus dire que lorsque l'on est détesté c'est que l'on dénonce des vérités, tout cela a fait écho en moi. À quelques jours près, ma psychiatre de Fontainebleau m'avait dit des choses similaires : « le jour où vous ferez abstraction du regard des autres vous aurez fait les 3 quarts du chemin ». Une des premières étapes de l'acceptation de soi est

de se faire confiance et d'arrêter d'attendre coûte que coûte l'aval des autres pour savoir si ce que l'on fait est bien ou pas. Car ce ne sera que leur point de vue. Seul nous-même savons si ce que nous faisons est bien ou pas par rapport à soi. Il suffit de le ressentir au plus profond de soi...

En cette année 2014, il y a eu deux décès dans ma famille. Tout d'abord le 22 mars, ma tante Françoise, l'épouse du frère aîné de mon père, qui est décédée des suites d'un cancer en seulement 6 mois. J'ai été profondément touché car la mort commençait à frapper la génération de mes parents. J'ai aussi admiré la dignité et la force dont elle a fait preuve devant cette fatalité. J'ai eu mal pour mes cousins et ma cousine, ses trois enfants, car je me suis imaginé à leur place, perdre ma mère. On ne peut pas éprouver leur douleur, n'étant pas à leur place, mais on peut la partager. Ma tante a durant toute sa vie travaillée auprès des personnes âgées qu'elle a accompagnées dans leur fin de vie. Elle a beaucoup donné pour les autres et n'aura pas eu l'occasion de vieillir elle-même. Je me dis que Dieu l'a rappelée à lui car elle avait réussi sa mission de vie en étant au service des autres. J'ai été particulièrement ému le jour de ses funérailles, en entendant les oraisons d'amour de ses enfants, elles étaient tellement sincères qu'encore aujourd'hui en écrivant ces lignes, j'ai les larmes qui me montent aux yeux. Pendant des mois après son décès, quand on me parlait d'elle, je sanglotais, je ne peux expliquer pourquoi. Il m'arrive encore aujourd'hui de la voir dans mes rêves. J'ai fait plusieurs fois le rêve que je l'accompagnais le jour de ses funérailles, dans l'église, jusqu'à l'autel pour qu'elle fasse un discours d'adieu, moi la soutenant par le bras à son côté droit et mon oncle à son côté gauche. Un jour une amie médium m'a dit « c'est que dans ton rêve elle vient te dire qu'elle est bien. » Il n'y a pas longtemps j'ai même rêvé que nous étions à un repas de famille et que ma tante m'engueulait en me disant « Ne sois pas dans le jugement ! ».

Le deuxième décès a été le mois suivant, le 16 avril, Charly, le fils aîné du plus jeune des frères de mon père. Il était atteint du syndrome de Sotos (une affection génétique rare) depuis la nais-

sance et vivait dans un centre en Belgique. Il allait avoir 20 ans. Je ne l'ai que très peu vu, quelques fois lorsqu'il était enfant. Mon oncle étant pompier, ils changeaient souvent de département et nous nous sommes peu vus. Le 17 avril 2014, nous étions en voiture avec mon père, et son frère l'a appelé pour lui annoncer que son fils était décédé. Il s'était étouffé en mangeant. Mon père a hésité à me dire la cause du décès, puis il s'est dit que je l'apprendrais bien un jour. Sur le moment, comme je remangeais pratiquement normalement, je me suis dit que cela n'aurait pas d'influence. Pourtant, dans les jours et les semaines qui ont suivi, inconsciemment, j'ai commencé à sauter des repas et me suis remis progressivement à remanger liquide. Aujourd'hui avec le recul, je comprends que je n'avais pas encore guéri des maux dont je souffrais, sinon je n'aurais pas rechuté. Je suis retombé dans les excès et ces deux décès ont eu raison de mon énergie. En juillet 2014, à bout mentalement, je suis retourné à la clinique de Ker Yoniec pour un séjour de trois semaines. En ressortant, je me sentais mieux. Ce séjour coupé du monde extérieur permet de mettre son esprit au repos et de se poser les bonnes questions. Un temps nécessaire pour mieux rebondir.

7 août 2014. Hier j'ai été voir un film qui se passait en Corse et j'ai eu envie de pleurer en voyant la solidarité familiale qu'il y a entre eux, comme les gitans ou les maghrébins.

Une solidarité qui se perd dans notre société occidentale. Ce n'est pas anodin si j'aime les musiques et les chants gitans, tsiganes, soufis et klezmer. Des chants qui, du fond de leurs tripes, expriment la passion, la vie, la mort, la douleur, l'amour, la tristesse, la mélancolie. Voilà que dans cette salle de cinéma je prenais conscience que là était sûrement la cause de tous mes tracas depuis une bonne dizaine d'années. Tout a commencé quand je me suis retrouvé face à moi-même, ce sentiment de solitude m'a submergé jusqu'à me faire couler. Tout ce temps j'ai dû nager sans bouée au milieu d'un océan dont je ne voyais pas les limites, tel Ulysse qui était condamné à ne jamais revoir Ithaque.

En clinique les psys étaient unanimes pour dire que ma rechute était due aux deux décès dans ma famille cette année.

Voilà ce que je n'arrive pas à avaler : La solitude, le sentiment d'abandon, le manque de solidarité et des responsabilités trop impactantes sur moi qui manque de confiance...

Cet été là, je décidais d'entamer un tour de France des scènes slam qui durera d'août 2014 à août 2016. Au cours de ces deux années j'irai slamer là où le vent me mènera à Poitiers, Marseille, Reims, Lyon, Troyes, Paris, Lille, Rennes, Lausanne (Suisse), Nancy, Le Mans, Mons (Belgique), Le Havre, Orléans, Saint-Brieuc, Joué-lés-Tours, Aubagne, Aurillac, Laval, Pau, Toulouse, Bordeaux, Strasbourg, Mulhouse, Vitry-sur-Seine, Montreuil, Montpellier.

J'ai emmené Maxence à Marseille fin août et à Lille en octobre 2014. Déjà, dès son jeune âge, il fréquente les artistes, se prend au jeu, cela ne peut que lui faire du bien pour sa vie future.

Ce que j'aime dans le slam c'est côtoyer des gens sensibles, tolérants, des gens qui ont traversé des choses difficiles, des gens qui ont côtoyé la souffrance et la misère sociale, des gens qui savent apprécier les autres et les choses de la vie à leur juste valeur. Bien entendu, comme dans tous les domaines, tout n'est pas tout rose. Il y a parfois des tensions ou des querelles, comme au sein d'une famille. Mais parfois notre propre famille nous renvoie à notre condition et nous juge en pensant nous connaître depuis des lustres. Ce n'est pas avec de mauvaises intentions mais ils pensent savoir ce qui est bien pour nous alors qu'on ne le sait déjà pas vraiment soi-même. Dans le slam on ne va pas te montrer du doigt en voulant te changer. Bien au contraire ! Entre écorchés vifs on se rassure, on s'apaise, tout simplement par la tolérance et l'acceptation de chacun tel qu'il est, quel que soit ses origines, son parcours ou son statut social. Cela montre que nous sommes tous pareils, des simples mortels avec un putain de cœur et un putain de cerveau qui nous donnent bien des maux de têtes...

Avec chaque fois l'occasion de faire de nouvelles et belles rencontres. On s'entend avec certains, avec d'autres moins, mais

l'important c'est que chacun trouve sa place. Et même si certains de nos discours peuvent paraître utopiste ou bien prétentieux et qu'on ne changera pas le monde, nous avons le mérite d'essayer à notre niveau de changer notre petit monde, d'essayer de devenir meilleur, d'aider les autres à l'être. Après tout, un poète n'est-il pas censé dénoncer, être un éveilleur de conscience, le témoin de son époque ? Le slam, on peut bien en dire ce que l'on veut, est arrivé à un moment de ma vie où tout venait de basculer et avec le temps il m'a aidé à me redresser, à garder la tête haute, à me remettre en question, à devenir plus humain, plus tolérant, plus à l'écoute. Je me suis révélé à moi-même et c'est ce qui fait que j'en suis là aujourd'hui. Cela m'a aidé à me surpasser et à croire en mon talent. Cela m'a aidé à y voir plus clair, cela m'a guidé. J'ai fait des rencontres que je n'aurais faites nulle part ailleurs et qui m'ont enrichi humainement, culturellement, spirituellement et artistiquement.

Le slam a fait plus pour moi que n'importe qui. Voilà ma propre définition du slam : Certains le voient comme une thérapie, un défouloir, un lieu d'expression, un lieu de rencontre. C'est tout cela à la fois, au-delà des notes, d'un certain succès, au-delà de conflits égocentriques et démagos. Il y a beaucoup plus de positif que de négatif dans ce mouvement. Alors merci le slam, merci Marc Smith, merci les gens qui font vivre notre art, merci les artistes, les saltimbanques, les troubadours. Merci aux clowns, aux fous... Et vive la poésie !

En septembre 2014 Maxence a fait sa première rentrée scolaire en petite section de maternelle. Je l'ai accompagné, il était content et enthousiaste. Sur le chemin il filait vers l'école d'un pas décidé et arrivé devant la porte, il s'est arrêté et je lui ai dit en souriant « tu es sûr de vouloir y aller ? Tu en as pour au moins quinze ans ». Et puis il est entré. Mon petit garçon grandit. L'une des premières étapes pour lui de l'apprentissage et de la connaissance même s'il apprend beaucoup avec sa mère et moi-même. Il est très curieux et a soif d'apprendre. Avec deux parents artistes, de ce côté-là, au moins, il est verni.

Quant à moi je venais de terminer mon contrat de deux ans au lycée ce qui m'a permis de pouvoir retrouver une certaine liberté de mouvement artistique et sur le plan amoureux de papillonner à droite à gauche.

Je découvrais les aventures sans lendemain, l'enchainement des conquêtes amoureuses qui ne durent que quelques semaines et surtout la difficulté de refaire sa vie à deux. J'arrive à un âge où les personnes ont leur propre vécu, ont des enfants et ce n'est pas simple d'arriver à tout associer. Je pense que finalement j'avais besoin de cette période pour encore grandir en expérience. Cela pourrait ressembler à une sorte de fuite inconsciente de l'amour mais qui m'a beaucoup appris sur les rapports à deux, après avoir été déçu que la relation que l'on a construite, à laquelle on croyait au départ ne dure pas toute la vie comme on l'avait imaginé. J'ai accumulé les relations en espérant trouver la femme parfaite qui bien entendu n'existe pas et je ne savais plus vraiment qui j'étais ni même ce que je voulais...

29 novembre 2014, Festival Lausanne 3.0 :

« Grosse journée d'anniversaire aujourd'hui à Lausanne. Tout à commencer par une visite sur la tombe de Mister Charlie Chaplin à Corsier-sur-Vevey, petite commune, près du lac Léman, emmené par ma délicieuse hôte Noemi, accompagné de Sabrina et Dino mes amis slameurs de Reims. Nous en avons profité tous les quatre pour slamer devant Charlot et chanter à tue-tête ensuite dans le métro. Je suis ensuite monté sur scène dans l'après-midi avec une bonne énergie pour le tournoi par équipe, représentant celle de Nancy grâce à Tanguy sans qui je ne ferais pas parti du voyage. Puis je suis à nouveau remonté sur scène le soir pour participer au spectacle des 129 h. Un bonheur leur spectacle ! Un spectacle interactif avec le public où ils écrivent des lettres à la demande. Je leur ai demandé d'écrire une lettre au père Noël pour qu'il distribue de l'amour aux gens dans le monde car il y en a marre de ces guerres et de ce bordel, et j'ai aussi précisé s'il pouvait me déposer une femme au pied du sapin aussi il serait gentil... Pour finir, à l'issue

de la finale par équipe, tous mes amis slameurs m'ont invité à monter sur scène pour me souhaiter un joyeux anniversaire. Je vous dis c'était une journée énorme et en plus dans mon livre d'or, j'ai même eu le droit à un petit mot de Marc Smith (fondateur du slam) en personne. Franchement je ne pouvais pas rêver mieux ! »

En rentrant bien inspiré, j'ai écrit mes fameux poèmes « j'irai slamer sur vos tombes » et « La ruée vers l'heure ». Depuis j'ai été au cimetière de Montparnasse à Paris en avril 2015 pour slamer mon pastiche du poinçonneur des lilas « Des p'tits coups » sur la tombe de Gainsbourg et sur celle De Brassens à Sète en août 2016 pour y slamer mon pastiche de Chanson pour l'auvergnat « Toi l'aubergine ».



## **II. S'accepter**

### **2015-2017 LA QUÊTE**

Lundi 5 janvier 2015. Aujourd’hui je me suis réveillé les pieds dans l’eau, il y a une fuite sous mon évier et la moitié du salon était immergée. Quand j’ai voulu aller couper l’arrivée d’eau aux robinets sur le palier, l’installation est tellement vétuste et grippée à cause du calcaire que cela tournait dans le vide. J’ai mis une bassine sous les tuyauteries pour limiter la casse et j’ai dû attendre le lendemain pour que la gardienne de la résidence fasse intervenir un plombier. En attendant j’écopais le navire tant bien que mal. Le plombier est intervenu et a changé le robinet en question et nous avons pu couper l’eau le temps de faire réparer la fuite. La chose positive dans tout cela c’est que cela va me permettre d’enfin ranger mon salon, heureusement je n’avais pas d’objets importants qui ont été atteints. Le changement n’est-il pas fait pour se passer après le déluge !

7 janvier 2015. L’année commence par des attentats à Paris contre le journal satirique Charlie Hebdo, qui a fait onze morts dont huit de la rédaction. Des personnalités connues comme Cabu, Charb, Tignous, Wolinski et Honoré sont abattues. C’est la liberté d’expression qui a été attaquée ce jour-là par des fanatiques religieux. Je ne cautionnais pas forcément toutes les provocations qu’il y avait dans ce journal, il y avait des choses drôles, d’autres moins. Et je comprends que cela puisse blesser certains dans leur intégrité ou dans leur foi. Moi-même je suis croyant. Mais chacun

est libre de s'exprimer et Dieu ne cautionnerait pas de tels actes.  
On ne tue pas en son nom !

8 janvier 2015, Place de la République :

Hier soir je suis allé place de la République à Paris car je pense que si je me sers de ma plume toute l'année en revendiquant la liberté d'expression, je me devais d'y aller. Le rassemblement était pacifique et on sentait l'émotion avec les photos des dessinateurs affichées sur la fontaine de la place... Les gens criaient en communion des slogans tels que « Charlie n'est pas mort », « nous sommes Charlie » etc. Une seule chose m'a gêné et ce n'était pas mal intentionné de la part des manifestants, mais c'est quand ils se sont mis à chanter la Marseillaise. Je l'ai moi-même entonnée je l'avoue et ce n'est qu'en arrivant à la fin de cet hymne « Qu'un sang impur abreuve nos sillons », phrase que j'ai murmurée du bout des lèvres car hier soir je me rendais compte pour la première fois, dans ces circonstances exceptionnelles, de la portée de ces mots. Nous condamnons tous la barbarie d'hier et nous chantons « Qu'un sang impur abreuve nos sillons »... Notre hymne créé il y a plus de deux cents ans dans des circonstances exceptionnelles a-t-il le même impact aujourd'hui en 2015, au XXI<sup>e</sup> siècle, avec notre savoir actuel, avec les nombreuses guerres du passé et du présent ? Alors je suis allé me documenter sur le net pour mieux les comprendre... À l'époque où ces paroles ont été écrites « le sang impur » n'est pas celui de l'ennemi selon l'essayiste Dimitri Casali, mais le sang du peuple, son propre sang qu'il va verser au combat, offrir à la patrie sa liberté pour lutter contre tous les pays d'Europe qui attaquent la France afin de rétablir la monarchie... Il n'est pas question en ce jour de verser du sang afin de rétablir la monarchie mais de continuer de verser de l'encre pour rétablir la république (la vraie), et pas un camouflage de monarchie ; pour rétablir la justice (la vraie), pas la justice du deux poids deux mesures ; pour rétablir la liberté d'expression mais pas que pour certains et pas à d'autres mais pour TOUS. Car « Le sang impur » les victimes d'hier l'ont malheureusement déjà versé...

*4 juillet 2015, Il est 6 h, je rentre de Joué-lés-Tours et je vais vous raconter ma soirée slam où j'ai été à deux doigts de remporter la JARRE SACRÉE du SLAM qui s'est transformée en SAINTE GRÔLE SACRÉE du SLAM !!!*

Tout a commencé à dix-sept heures, je récupère deux copines Ysa et Hélène à la gare de Melun et nous partons en direction de Joué-lés-Tours en pleine canicule. Ah ça ! Pour prendre des couleurs on en a pris ! Nous sommes arrivés à destination à « La Belle Rouge » sur les coups de vingt heures trente. La soirée a commencé à vingt-et-une heures trente passé, par un spectacle de Zurg et Yopo de La Meute SLAM 37, les organisateurs de la soirée de soutien de la ligue slam de France. Puis vint le tour de Fabien, Grand Corps Malade qui nous a donné un petit concert (je tiens à préciser qu'il est venu bénévolement, alors qu'il est en pleine tournée, il monte sur scène aujourd'hui dans l'Ain. Ce n'est pas tout le monde qui ferait ce qu'il a fait). Dans la salle c'était une fournaise. Puis Grand Corps Malade a honoré ses dédicaces en plein air, il y avait pas mal de monde, il faisait nuit et la température avait baissé. Et le tournoi a enfin pu commencer avec une trentaine de slameurs inscrits, vers 23 heures et des poussières. Je suis passé dans les dix premiers, peu avant minuit. J'avais décidé au départ de faire mon texte « J'irai slamer sur vos tombes » et puis au moment de monter je me suis dit, tiens je vais faire le texte sur mon fils « Papa tu s'en vas pas ». Je me suis dit : « toute façon c'est pour le fun, ce soir il y a des grands performeurs comme Yannick et Naturel, deux anciens champions de France de la discipline, remporter le tournoi tu peux oublier ». Je n'ai pas choisi un texte philosophique, ni travaillé. J'ai choisi de laisser parler mon cœur. Ceux qui ne voulaient pas être notés avaient le choix de refuser. On me demande si je veux être noté, je réponds « oui pourquoi pas ». Après ma prestation, le verdict tombe 9,8/9,8/9,8/10/10. Ce qui fait que je me suis retrouvé en tête sans m'y attendre et 3 heures plus tard (oui car la scène a fini à 3 heures, une première pour ma part), les slameurs s'enchaînent et je reste en tête. Encore trois personnes à passer, je commence à me dire « tiens et si c'était

mon soir ? » Et là une slameuse lyonnaise « Fifamé » avec qui j'avais sympathisé pendant la pause déboule et fait une prestation féerique, tout comme Nanda juste avant elle (Nanda n'ayant pas voulu être noté). Jules Veritiz aussi sa pote lyonnaise a fait une très belle prestation. Enfin bref Fifamé aka Madeleine aka La Brioche me dépasse de 0,2 ou 0,3 pts et passe en tête, tout un symbole, elle qui venait de m'écrire un mot dans mon livre d'or juste en dessous de celui de Fabien alias GCM, décroche la « Grôle d'or », nouvel objet sacré du slam, façonné par les amis de la Meute Slam et mise en jeu par Yannick à la place de la Jarre sacrée qui a été dérobée. Je pensais que c'était un canular mais en fait elle a vraiment été dérobée. En fait le slam c'est comme le cyclisme mieux vaut être le suiveur que le suivi. Mais que ce soit Fifamé qui m'ait coiffé sur le poteau et ben cela ne m'a pas dérangé, tout simplement parce que c'était mérité. Et que me retrouver deuxième d'un tournoi avec tous les talents qui sont passés ce soir et ben c'est une victoire pour moi ! On ne fait pas de poésie pour gagner des prix, mais pour le partage et le message que l'on véhicule. Mais, bien entendu, que cela fait toujours plaisir de gagner. Cela fait huit ans que je slame et un an maintenant que je parcours les scènes de France, j'ai souvent fini deuxième, troisième et quatrième ces derniers temps sur des petites scènes. Alors oui remporter la « Sainte grôle » aurait été symbolique pour bons et loyaux services du globetrotteur slaministique. Mais j'ai remporté un prix tout autant symbolique en finissant 2<sup>e</sup>, un énorme crayon que les amis Zurg et Yopo ont ramené de leur périple à Chicago (patrie de Marc Smith, là où le slam est né), un crayon symbole de ces années d'écriture. Un pré-sage pour me dire que moi aussi un jour il faut que j'agrandisse mes frontières et que j'aille slamer à Chicago et autres. Voilà j'ai passé une excellente soirée, riche en émotions. Je vous ai fait partager mon rôle d'outsider de tournoi ce soir, et j'ai pu ressentir ce que beaucoup d'autres avant moi ont ressenti, mené la course et finir 2<sup>e</sup> sur 32 poètes. Et ben je vous assure que pour moi qui ne m'attendais pas à cela c'est une victoire.

Puis j'ai enchainé ce mois de juillet avec le tournoi du Micro de bois d'Aubagne du 17 au 18 juillet, un tournoi par équipe, c'est en quelque sorte le tournoi estival qui clôture la saison slam. J'ai fait équipe avec Cartouche et la Louve et nous nous sommes hissés jusqu'en finale, terminant au pied du podium, 4<sup>e</sup> sur 24 équipes. Juste avant la finale, j'ai fait un malaise car, par cette chaleur, je n'avais pratiquement rien mangé, et en plus passé quasiment une nuit blanche la veille. Trente minutes avant la finale j'étais allongé sous un banc à l'agonie et Ysa est venu me chercher et m'a passé la tête sous l'eau froide, ce qui m'a fait un bien fou. Je n'étais pas dans la meilleure forme mais j'étais remis sur pied pour honorer mon passage sur scène. Le dimanche 19, avec les derniers survivants du tournoi nous avons slamé au grand air sur la pointe de Malmousque à Marseille pour le « Comptoir slam pirate » animé par sool Famin.

J'ai eu Maxence pour les vacances les deux premières semaines de juillet puis les deux premières d'août. Et j'ai terminé ma tournée d'été au festival international de théâtre de rue d'Aurillac du 19 au 22 août avec Camille, ma compagne du moment, où nous avons rejoint deux couples d'amis slameurs.

Puis après une tournée dans le sud-ouest en octobre de Pau à Bordeaux en passant par Toulouse, j'ai décidé de faire une pause et de m'occuper un peu de moi. J'avais fait une demande quelques mois auparavant auprès d'une psychiatre spécialisée dans les phobies pour être pris en charge à l'hôpital de Sainte-Anne à Paris. J'ai donc été hospitalisé le 9 novembre 2015. Et j'y ai tenu un journal :

Lundi 9 novembre 2015, 1<sup>er</sup> jour à Ste-Anne.

La nuit dernière, j'ai peu dormi sans doute parce que j'appréhendais mon entrée à l'hôpital, un lieu que je ne connaissais pas. Et, en plus, devoir une nouvelle fois me confronter à ma phobie, ce n'est jamais une partie de plaisir. Je me suis endormi à plus de quatre heures du matin, le réveil a sonné à huit heures cinquante. Je me suis levé, j'ai avalé un complément alimentaire comme chaque matin, un verre de nectar d'abricot, j'ai attrapé mes

sacs préparés la veille et je suis parti de chez moi vers neuf heures et quart. J'ai raté le bus d'une minute, j'ai donc marché jusqu'à la gare de Melun. Vingt minutes plus tard je montais dans le train au moment où les portes allaient se refermer. Ma chance légendaire était au rendez-vous. Me voilà en route pour une nouvelle aventure : un séjour à l'hôpital Sainte-Anne, au service addictologie pour soigner ma phagophobie. Initialement programmé à quinze heures puis avancé à dix heures trente, mon admission s'est faite vers onze heures. Après installation et visite des lieux par une charmante infirmière, suivie d'une infirmière stagiaire, le repas a été servi pour midi et quart. Trente minutes seulement pour manger, trop peu pour moi ! Je n'ai pu avaler qu'une simple compote et un yaourt blanc. Tout le reste étant solide : quinoa, champignons et steak haché. C'est trop tôt pour que je puisse les avaler.

Vers quatorze heures, j'ai vu un psychiatre interne (autrement dit un élève), je lui ai raconté ce qui m'amenaît ici, il n'a pas cessé de piquer du nez durant tout l'entretien. Il m'a finalement proposé d'augmenter les doses de mon anxiolytique le soir, alors que la psychiatre que j'avais vue cet été, qui m'avait proposé cette hospitalisation, m'avait demandé de réduire pour changer de traitement. J'attends de voir comment cela va évoluer dans les jours qui suivent. Sinon tout va bien, je suis dans un bon état d'esprit. J'ai juste ces sensations de décalage qui seront toujours présentes tant que je n'aurais pas un traitement adapté. J'ai passé une bonne partie de l'après-midi allongé sur un canapé de la salle commune devant la télé, ce qui m'a permis de prendre la température des lieux, de faire connaissance avec les autres patients, de m'adapter à la structure. Il y a longtemps que je n'avais pas farnienté de la sorte. Sinon ce matin dès mon arrivée, l'infirmière a pris ma tension qui était à plus de 14, tension haute car je venais de parcourir la distance entre chez moi et Paris, à pied, en train et en métro avec mes deux gros sacs. À la pesée je faisais 73,9 kilos, j'ai donc perdu un kilo en six mois. Et on m'a mesuré à 1 mètre 85 alors que j'ai toujours pensé faire 1 mètre 83. On en apprend tous les jours sur soi !

À l'instant où j'écris il est dix-huit heures quatorze, dans un quart d'heure, ce sera le moment de prendre les médicaments. Ce qui me fait à nouveau penser à ce très bon film « Vol au-dessus d'un nid de coucou ». Le soir le repas est servi à dix-huit heures quarante-cinq et contrairement au midi, on a le droit à trois quarts d'heure. J'ai mangé quelques cuillères de choux fleurs, un velouté de carottes et un yaourt au café.

En soirée j'ai joué avec d'autres patients dans la salle commune à un jeu de société qui se nomme « Le labyrinthe » puis nous avons regardé « Plein soleil », un film avec Alain Delon, diffusé à la télé. J'ai regagné ma chambre vers vingt-trois heures quinze et je me suis endormi vers une heure après avoir appelé Emy, ma compagne actuelle, qui habite à Angers et que je fréquente depuis début septembre.

Mardi 10 novembre 2015, 2<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Alexia, l'infirmière stagiaire, m'a réveillé à sept heures quinze pour me faire une prise de sang. Puis elle et Mounia, l'infirmière canon qui m'a accueilli hier, sont venues me prendre la tension et le pouls, ce qui sera de coutume chaque matin. À la pesée je faisais 73,2 kilos. J'ai perdu 700 grammes depuis hier. Au petit déjeuner j'ai mangé une compote, un yaourt blanc et une tasse de chocolat au lait. La matinée est passée relativement vite. J'ai eu la visite d'un étudiant en médecine qui m'a fait un électrocardiogramme et un contrôle de mon état de santé, tout était normal ! Je n'en doutais pas. Cette visite était en toute fin de matinée juste avant le repas. Auparavant j'ai reçu la visite de la psychiatre du service accompagnée d'une élève stagiaire. Elle s'est entretenue avec moi pour comprendre mon parcours et les mécanismes qui se sont installés. Elle m'a prescrit un nouvel anxiolytique à prendre juste avant les trois repas et m'a informé qu'ensuite j'en aurais un autre à prendre, une fois par jour, qui sera un traitement de fond. Je ne suis pas pour les médicaments en général mais si cela me permet de trouver un traitement plus adapté que l'anxiolytique que je prends depuis bientôt un an et qui, à la base, n'est pas censé durer

plus de six semaines, cela en vaudra la peine. Au repas du midi j'ai grignoté des petits morceaux de lasagnes et des bouts de chèvre frais qu'il y avait dans la salade verte ainsi qu'une compote et un yaourt. Juste après le repas j'ai eu un gros coup de fatigue qui faisait suite à la prise d'anxiolytique d'avant repas, donc après avoir échangé quelques textos avec Emy et avoir discuté au téléphone avec Virginie, une pote chanteuse rencontré au slam, j'ai somnolé un peu dans mon lit. Littéralement cassé !

Vers seize heures trente avec les autres patients de la section addictologie nous avons eu le droit à un groupe de paroles avec un psychologue. Dans mon secteur il y a deux catégories, la suicidologie et l'addictologie. Je devais voir une diététicienne aujourd'hui, vu qu'elle vient le mercredi et que demain c'est férié. Mais finalement comme elle n'est pas venue, ils l'ont appelé pour qu'elle donne des indications pour mes repas. Grâce à cela j'ai enfin eu le droit à un goûter, rien d'extraordinaire, une compote, un yaourt et un café (qui m'a permis de me réveiller un peu), cette collation était la bienvenue car vu le peu que je mange depuis mon arrivée, c'est toujours cela de pris. Je commence à ressentir la sensation de faim. Pour le repas du soir j'ai mangé un quart de ma barquette de lentilles, un velouté de poireaux et pommes de terre et un complément alimentaire. Puis j'ai commencé à jouer au Trivial Pursuit avec deux patients qui ont abandonné au bout d'un quart d'heure découragés devant l'ampleur de mes connaissances. En effet, enfant, j'apprenais les cartes de ce jeu par cœur de manière obsessionnelle et je dégoûtais tous les adultes qui jouaient contre moi, seul mon père parvenait à me battre. Je me suis ensuite installé devant la télé pour regarder « Philadelphia », le film avec tom Hanks mais j'ai dû m'endormir devant vers vingt-et-une heures trente. J'ai donc regagné ma chambre à vingt-deux heures et me suis rendormi. Je me suis réveillé aux environ de quatre heures du matin après avoir fait un cauchemar : des félins s'étaient échappés de leurs enclos, j'étais au milieu, j'ai trouvé refuge en hauteur sur un tas d'objets qui s'entassaient jusqu'au plafond. Après avoir esquivé les lions et une panthère noire très agressive, je me suis débarrassé d'un guépard en

lui mettant des coups de coussins. C'est marrant comme les rêves ou les cauchemars peuvent paraître réaliste.

Mercredi 11 novembre 2015, 3<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Je me suis réveillé à sept heures quarante, les infirmières sont venues prendre ma tension et ma température, et je suis allé déjeuner, une tasse de chocolat au lait et un complément alimentaire. Puis j'ai accompagné les fumeurs pour prendre un peu l'air sur la terrasse de l'étage supérieur, qui doit faire une dizaine de mètres de longueur et qui est bordée du sol au plafond par un long grillage, pour éviter que des personnes se jettent dans le vide. Le seul endroit où l'on pouvait respirer l'air frais de l'extérieur était sur cette terrasse ou, devrais-je dire, cette cage, ce qui accroissait encore plus notre sentiment de privation de liberté. Car le pacte en entrant dans cette structure était de n'avoir aucun contact direct avec l'extérieur les dix premiers jours, seul le téléphone étant autorisé. Cela fait partie de la procédure pour les patients admis en addictologie. En fin de matinée après avoir lutté contre les somnolences dues à la prise de médicaments j'ai appelé Emy, une petite demi-heure. Au repas du midi j'ai mangé toute ma purée, la moitié d'un yaourt blanc ainsi qu'un complément alimentaire. Il y a eu des nouveaux arrivants hier et aujourd'hui suite à des départs. J'ai sympathisé avec Clémence, 25 ans, qui fait du théâtre en dehors. Elle est là elle aussi pour TCA (trouble du comportement alimentaire). Cet après-midi juste après le repas, je luttais devant la télé pour ne pas m'endormir, après avoir relu la partie corrigée de mon récit qui me semble bon et finalement je me suis endormi jusqu'à quinze heures trente. Quand Martin, un infirmier, nous a proposé de faire un tour à l'extérieur, dans l'enceinte de Sainte-Anne, cela m'a réveillé et le fait d'être en extérieur m'a fait me sentir plus léger. La liberté est une chose vitale. J'aime bien cet infirmier, il n'est pas ordinaire et propose des choses intéressantes pour nous distraire, pour adoucir nos instants passés à l'hôpital. Il fait partie de ces rares soignants qui font ce métier par vocation, l'un des seuls qui n'agit pas comme un robot et qui nous parle d'égal à égal et non

pas comme à des enfants comme certains autres qui ont un ton infantilisant. En revenant de la promenade j'ai pris ma petite collation, un yaourt, une compote et un café puis j'ai participé à un atelier dessin où j'ai dessiné Max et moi, reproduisant notre photo où l'on refait « The Kid » de Chaplin. J'ai aussi dessiné ma pote Clémence en train de dessiner, je suis assez content du résultat. Je me suis surpris à apprécier mes créations. Grâce à ces activités, la journée a été bonne. Au repas du soir j'ai eu des pâtes au pistou basilic mixées, j'ai mangé les deux tiers ainsi qu'un demi-yaourt et un complément alimentaire. J'ai passé la soirée en salle commune devant la télé à discuter avec les autres patients. Je me suis endormi vers minuit passé après une bonne heure au téléphone avec Emy.

Jeudi 12 novembre 2015, 4<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Réveillé vers sept heures quarante, on est venu me prendre ma température et ma tension j'ai pris mon traitement et je suis allé au petit déjeuner. J'ai bu une tasse de chocolat chaud, une moitié de yaourt blanc et de complément alimentaire. Ensuite j'ai vu l'ergothérapeute vers neuf heures trente qui m'a proposé de faire un atelier peinture tous les jeudis après-midi. Puis j'ai vu la diététicienne remplaçante avec qui l'on a élaboré une alimentation adaptée à mes besoins. Entre chaque rendez-vous j'en ai profité pour relire l'ensemble de mes poèmes pour apporter quelques corrections à certains. Au repas du midi je n'ai pas mangé grand-chose, leur nouveau traitement m'a fait dormir hier matin et après-midi, après chaque repas, si bien que le soir je n'avais plus sommeil. J'avais l'impression de n'avoir pas assez dormi et les sensations de décalages s'intensifiaient. Ce n'est donc pas l'idéal pour manger. Vers onze heures quarante-cinq, juste avant le repas j'ai appelé Marguerite (l'ancienne présidente de la délégation seine-et-marnaise de la Société des Poètes Français) pour prendre des nouvelles. Elle m'a expliqué que l'anthologie « Les poètes et le cosmique » qu'elle prépare avec Jean-Pierre et à laquelle je participe devrait être imprimée début décembre. Jean-Pierre a fait la connaissance d'un astrophysicien réputé, directeur de recherche au CNRS,

qui signera la préface de cet ouvrage. Elle m'a aussi précisé que la première anthologie « L'éveil du myosotis » qu'ils avaient lancée l'an dernier était en vente à la librairie royale en Belgique.

Vers treize heures trente j'ai reçu l'appel de Mark, un agent artistique qui m'a dit m'avoir peut-être trouvé un producteur pour me faire enregistrer un album et organiser une tournée. À suivre... De quatorze heures trente à seize heures j'ai participé à l'atelier peinture animé par l'ergothérapeute. Elle nous a demandé sur quel sujet nous souhaitions peindre. Comme personne n'a proposé de sujet, j'ai proposé de peindre sur la femme. On a donc peint sur la féminité. Moi qui ne peins jamais je suis assez content du rendu. J'ai fait un portrait de femme souriant, de couleur caramel. La couleur métissée représentant la diversité, le monde sans distinction et le sourire, parce qu'il n'y a rien de plus agréable qu'une femme qui sourit. Cela rend sa féminité plus pétillante encore. En sortant de l'atelier j'ai eu ma collation avec Joséphine et Clémence, mes deux copines de TCA. Puis je me suis entretenu avec le psychologue et sa stagiaire. J'ai discuté parce qu'il le fallait mais je n'avais rien à dire de nouveau. Cela fait des années que je raconte ma vie à divers psys donc j'ai fait le tour. Il y a tout de même quelque chose qui en est ressorti comme lors de la dernière séance avec mon psychologue de Melun (qui me suit depuis plus d'un an maintenant), le mot « étouffer » revient et pas seulement lorsque l'on parle de nourriture. Au repas du soir j'ai eu le droit à du poulet au curry mixé, ce n'était pas mauvais mais je n'ai pas mangé énormément, j'ai mangé un bout de banane et un complément ensuite. En soirée nous avons regardé un dvd, le film de Samuel Benchetrit « J'ai toujours rêvé d'être gangster ». Je me suis endormi vers une heure après avoir parlé au téléphone avec Emy pendant une heure et demie.

#### Vendredi 13 novembre 2015, 5<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Après qu'on m'ait pris la tension, la routine matinale, je suis allé déjeuner, j'ai mangé deux gâteaux, sortes de madeleines fourrées au chocolat et bu une tasse de chocolat chaud. J'ai ensuite vu

la psychiatre et je lui ai fait part de mon angoisse du jour. Je n'avais pas été angoissé depuis mon entrée à la clinique mais l'ai été suite à ma discussion avec le psychiatre interne hier soir qui m'a dit qu'il y avait plus de risques de faire une fausse route en mangeant liquide que solide, même s'il m'a précisé que ça n'arrivait qu'aux personnes à risques comme les personnes âgées ou handicapées. Néanmoins elle m'a dit qu'on allait commencer la prescription de mon traitement de fond aujourd'hui comme prévu. Au repas du midi j'ai mangé en entrée, une salade de lentilles mixée, de la purée avec la sauce qui accompagnait le poisson, et un dessert, une crème au chocolat. Malgré mon angoisse du jour, j'ai tout de même bien mangé. De treize heures à quatorze heures, nous avons eu un atelier conte avec la psychomotricienne. Nous étions allongés sur un tapis de sol avec oreillers et couvertures pour écouter le conte. C'était l'histoire d'un pêcheur qui, ne ramenant plus de poisson dans son filet, ne pouvait plus subvenir aux besoins de sa famille. Un jour il trouve une feuille de chêne qu'il part échanger au roi contre de l'or. Le roi lui dit : « Nous allons la mettre sur la balance et si elle a quelque chose de spécial nous vous donneront l'équivalent de son poids en or. » Au bout du dixième lingot la balance commençant à pencher, le roi demanda à des spécialistes du royaume de venir analyser cette feuille. N'y voyant rien de louche, il lui offrit l'or. Il se trouve que quand le pêcheur était petit, il avait replanté un chêne qui avait été arraché par un tracteur au milieu d'un champ. Quelques années plus tard, en lui offrant cette feuille, le chêne lui a été reconnaissant. Ce conte philosophique asiatique nous enseigne que lorsque l'on vient en aide, lorsque l'on tend la main, un jour quand nous en avons le plus besoin, le bien que l'on a fait nous revient. Selon ma croyance, on appelle cela la loi de l'attraction. Et comme on récolte toujours ce que l'on sème, vaut mieux semer le meilleur, respecter les autres et la nature, notre Terre Mère « Pachamama ». Au début du conte j'ai eu un début de crise de tachycardie. Ici on m'oblige à manger en trente minutes et comme je n'ai plus l'habitude, ma digestion est plus difficile, ce qui m'a créé cette

légère crise que j'ai tout de même gérée, me détendant avec le conte. Mais m'allonger juste après avoir mangé n'était pas pour moi la meilleure option surtout que depuis cette nuit j'ai des remontées acides. Dans l'après-midi j'ai écrit une première esquisse du texte sur les dix mots de la langue française pour la semaine francophone du printemps des poètes 2016. Puis j'ai eu mon amie Ôfée au téléphone pour qu'elle envoie quatre de mes textes (Les escargots, Sueurs et tremblements, Les Âmes errantes des amantes et Hémorragie des sentiments) sur ma boîte de courrier électronique puis j'ai appelé ma sœur Marine pour qu'elle me les imprime et les envoie par courrier pour un concours de poésie libre organisé dans la ville de Gémenos près de Marseille par une association de poètes locaux. J'ai rencontré Ôfée en juillet 2014 en clinique à Ker Yonnec, nous sommes devenus amis et confidents, et souvent je lui envoie mes textes pour avoir son avis de lectrice avisée et elle m'aide à corriger les fautes que je n'aurais pas décelées. Cette petite agitation pour contacter Ôfée et ma sœur pour que mes textes soient bien envoyés ce jour dont c'était la date limite a suffi à me faire monter la tension. En allant prendre mon traitement d'avant repas, me sentant nerveux, une infirmière a pris ma tension qui était à 16,9. Ce soir j'ai eu un médicament supplémentaire puisque j'ai commencé mon traitement de fond, en plus des deux autres anxiolytiques. Au repas j'étais tellement angoissé que je n'ai pu qu'avaler difficilement un bol de soupe et un complément alimentaire. En soirée nous avons regardé le match amical de football entre la France et l'Allemagne au Stade de France qui s'est conclu sur une victoire de 2 à 0 pour les français.

*Puis à deux minutes de la fin du match, Joséphine, ma pote dans ces lieux a vu sur Internet qu'il y avait eu un attentat à Paris. Nous avons mis la chaîne d'infos et ce n'est pas un attentat qui a eu lieu mais trois ! Trois attaques simultanées dans Paris, une explosion a été entendue à proximité du Stade de France, il y a eu une fusillade dans les rues et restaurants du X<sup>e</sup> arrondissement et une fusillade au Bataclan dans le XI<sup>e</sup> arrondissement pendant un concert. À cet instant les médias parlaient de dix-huit morts.*

*Comme il était vingt-trois heures une infirmière nous a conseillé d'aller nous coucher. Papa m'a annoncé par texto une bonne demi-heure après que le bilan était de quarante-huit morts et que ce n'était pas terminé.* Je me suis endormi vers minuit passé.

Samedi 14 novembre 2015, 6<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Au réveil vers sept heures quarante-cinq, je me suis préparé puis j'ai filé directement au petit déjeuner car si j'attends les infirmières pour qu'elles me prennent la tension je suis en retard pour manger. Dans le couloir d'addictologie, elles passent toujours dans ma chambre en dernier alors que j'ai besoin de plus de temps que les autres pour manger. Ce matin j'ai décidé d'y aller et tant pis pour ma tension. Je suis toujours angoissé, je n'ai donc mangé qu'une moitié de gâteau fourré au chocolat, une moitié de yaourt à l'abricot et un bol de chocolat chaud.

*Aux informations ce matin, ils annonçaient cent vingt-huit morts et deux-cent cinquante blessés dans les attentats de la veille à Paris. Le bilan s'est alourdi...*

Vers dix heures trente, je suis allé à l'atelier couleur, je n'y suis resté que quinze minutes, le temps de faire un petit dessin pour les décos de Noël. J'ai dessiné un sapin avec plein de coeurs en dessous, avec au-dessus un soleil qui a le sourire et des oiseaux bleus qui volent dans le ciel. J'avais envie de délivrer un peu d'amour. Aujourd'hui je suis particulièrement angoissé, au bord des larmes. Au repas de midi, en entrée, j'ai mangé du taboulé méditerranéen à la menthe, qui était mixé comme tout ce que l'on me servait. Quelques fourchettes de purée d'haricots verts et en dessert, une crème brûlée et un complément alimentaire. Puis dans l'après-midi nous avons joué à une douzaine, pendant une bonne heure, au jeu Time's up avec Martin et Mounia, les infirmiers. C'est un jeu qui consiste à faire deviner aux autres joueurs de son équipe des personnages célèbres. Au départ en le décrivant puis au deuxième tour en un seul mot et au troisième tour en le mimant. Nous étions trois équipes de quatre. Vers seize heures trente j'ai goûté avec Cécile, une autre patiente, Joséphine étant en permis-

sion aujourd’hui. J’ai avalé un complément et une tasse de chocolat au lait. Pendant la collation, j’avais à nouveau ces sensations de décalage. J’en ai parlé aux infirmiers pour essayer de trouver la cause. Ils m’ont dit qu’ils en parleraient en réunion avec la psychiatre. Ils ont pris ma tension qui était à 14,6 et mon pouls à 114. Vers dix-sept heures, je suis allé me reposer dans ma chambre jusqu’au repas : la première fois en six jours que je reste au calme dans ma chambre en journée. Comme dans mes précédents séjours en clinique, le fait de rester seul en chambre m’angoisse, les chambres sont médicalisées, glauques ; le fait d’être au contact des autres me permet de ne pas penser à des choses angoissantes et de trouver le temps moins long. Au repas du soir j’ai mangé une soupe de légumes, la moitié de ma barquette de poisson mixé, quelques fourchettes de purée de céleri, une compote de pomme et un complément alimentaire. *Ce soir aux infos le dernier bilan des attentats était de cent vingt-neuf morts et trois cent cinquante-deux blessés dont quatre-vingt-dix-neuf graves.* Ce soir je vais un peu mieux car, avant d’aller manger, je me suis allongé dans ma chambre une bonne heure et demie. Dans la soirée après avoir à nouveau regardé l’actualité, nous avons mis un film en dvd « Kingdom of Heaven », un très bon film avec les acteurs Orlando Bloom, Liam Neeson et Jeremy Irons, au temps des croisades, qui dénoncent le fanatisme religieux. Le personnage principal y délivre un message spirituel. Une bouffée d’oxygène dans ces moments où le fanatisme religieux est malheureusement à nouveau d’actualité ! Je suis allé me coucher après vingt-trois heures trente. J’ai eu Emy au téléphone pendant quarante-cinq minutes puis je me suis endormi peu après minuit.

#### Dimanche 15 novembre, 7<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Au petit déjeuner, j’ai mangé un yaourt aromatisé à l’abricot, une madeleine et une tasse de chocolat. Aujourd’hui je me sens assez serein contrairement aux deux derniers jours. Un peu fatigué car je me suis réveillé plusieurs fois dans la nuit...

Ce matin j'ai regardé une partie d'un documentaire consacré à Rodin dont le musée vient de ré-ouvrir à Paris après rénovation. Puis j'ai participé à l'atelier dessin « Cool'heure » pour passer un peu le temps. Au repas de midi, j'ai mangé un plat, mixé comme d'habitude : du chou rouge aux deux pommes, un peu de purée de trois légumes, une mousse aux fruits et un complément alimentaire. Peu de temps après le repas, une infirmière a pris ma tension qui était à 12,4 et mon pouls à 89. Je suis plus serein aujourd'hui enfin... c'était juste avant d'apprendre sur Facebook, en me connectant sur le téléphone d'une patiente, la mort d'une pote, Elsa, qui se trouvait au Bataclan vendredi, assassinée avec sa mère. Son fils, lui, a survécu... J'ai la rage contre ces chiens qui assassinent des gens au hasard, des gens désarmés et sans défense. Mais j'ai aussi la rage contre nos gouvernements occidentaux qui ont créé ces guerres. Quand on fait la guerre, forcément un jour elle nous touche au plus près, c'est le retour de bâton ! Comme le dit l'adage « On récolte ce que l'on sème ». Elsa, elle, était toujours souriante, courageuse, pleine de vie. Au printemps dernier je l'avais rejoints à Paris pour participer à l'un de ses projets : elle avait créé une page sur les réseaux sociaux, notamment une sur Facebook, pour donner un peu de gaieté aux gens. Le principe était d'aller filmer des gens dans la rue avec une Gopro (petite caméra que l'on manipule facilement et simple d'utilisation), pour leur demander de nous raconter une anecdote sur la chose la plus folle qu'il leur soit arrivée dans la vie. Ensuite nous les invitons à faire une petite danse en musique, qu'elle diffusait sur une enceinte sans fil connectée à son téléphone. Pour finir je la prenais en photo avec les personnes et elle publiait le tout sur sa page avec l'accord des participants. Elle avait la joie de vivre ! Elle était magnifique ma petite chilienne...

Cela m'a fait un choc de l'apprendre sur Internet. Pour en être sûr, j'ai demandé confirmation par texto à l'une de ses meilleures amies que je connais du slam et grâce à qui j'avais rencontré Elsa. Elle m'a confirmé la triste nouvelle. *Paix à ton âme chère amie !*

Puis j'ai eu un ami au téléphone qui prenait des nouvelles, juste avant qu'on m'appelle pour la collation du jour où j'ai mangé

une compote, quatre palets bretons et bu une tasse de chocolat chaud. J'ai ensuite eu Céline, une pote medium au téléphone, de Suisse, elle m'a dit aller mieux dans sa vie, cela m'a fait plaisir, nous avons un peu discuté et elle promet de me faire un soin à distance ce soir pour me détendre. Au repas du soir, j'ai mangé une soupe, un bout de camembert, j'ai grignoté un peu de poulet mixé et un complément alimentaire. Mais le fait d'être surveillé par le personnel de l'hôpital me créait un blocage supplémentaire. En soirée, après quelques discussions avec les autres patients, je me suis mis au lit vers vingt-trois heures. Céline a pratiqué ses soins à distance pendant trente minutes, puis j'ai eu Emy au téléphone une demi-heure avant de m'endormir.

Lundi 16 novembre 2015, 8<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Je me suis réveillé vers six heures mais suis resté au lit jusqu'à sept heures quarante, quand Renato, l'infirmier est venu mesurer ma tension à 12,7 et mon pouls à 75. Tout va bien !

Au petit déjeuner, j'ai mangé la moitié d'un gâteau fourré au chocolat et bu une tasse de chocolat chaud. Ensuite, je me suis tenu informé de l'actualité après avoir regardé deux épisodes d'une série documentaire très intéressante sur l'histoire de l'humanité.

*L'actualité du jour est sombre, elle annonce l'entrée en guerre de la France, qui a envoyé des avions cette nuit pour bombarder Daesh en Syrie. L'état d'urgence, qui, selon la constitution, est censé durer douze jours, va être élargi à trois mois par le chef de l'État.*

Prions pour que tout cela ne dure pas... Une guerre, ce n'est jamais bon pour personne, ce sont toujours les civils qui en pâtissent. Pourvu que cette folie cesse au plus vite !

Pour ma part, je n'arrive toujours pas à réaliser que j'ai perdu une copine dans ce conflit.

À midi je n'ai pas mangé grand-chose, seulement mes bette-raves mixées, un peu de purée de potiron et une crème dessert aux œufs. L'infirmier, qui surveillait le repas n'a pas voulu me donner de complément alimentaire. Du coup j'ai faim. Mes sensations de

décalage sont toujours présentes, de plus belle. C'est aussi dû en partie au fait que je ne dorme pas suffisamment, réveillé plusieurs fois par nuit. L'oreiller ne me convient pas, il est trop haut, j'ai mal au cou. Enfin bref ! Entre ça et le fait d'être épié pendant les repas, je m'étonne d'avoir gardé mon sang-froid jusqu'ici...

J'ai vu le psychiatre interne dans l'après-midi et je lui ai fait part de mon mécontentement, que je ne supportais pas que l'on me mette la pression, que ce n'était pas la bonne méthode avec moi. Pour le repas du soir, j'ai mangé sur une table du fond de la salle avec un infirmier, une méthode qu'ils ont voulu essayer pour que je me sente moins épié. J'ai mangé un peu de poisson et de purée de courgettes, mon fromage et une banane. Après une discussion avec les autres patients, j'ai eu Emy au téléphone vers vingt-deux heures, nous avons parlé une heure puis suis allé me coucher.

#### Mardi 17 novembre 2015, 9<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Ce matin, au réveil, j'avais quinze textos d'amour d'Emy, cela m'a fait plaisir. Je me suis réveillé à sept heures. Je ne dors pas si bien que cela : je me suis réveillé en pleine nuit, vers quatre heures. Levé à sept heures trente par Renato et Simon, un infirmier stagiaire, qui sont venus prendre ma tension à 11,9 et mon pouls à 81. Dans la matinée, j'ai commencé à lire « Cher amour », le livre de Bernard Giraudeau que m'avait offert mon ex belle-mère, la mère de Gaëlle. Dans ce livre il cultive son amour rêvé pour une certaine madame T., jamais rencontrée, il lui décrit ses voyages et son amour pour elle à travers des lettres autobiographiques. Au repas de midi, j'ai pris mon plateau pour me mettre à l'écart sur la table du fond, loin des regards du personnel encadrant. Le résultat a été probant puisque j'ai mangé toute mon entrée de carottes en sauce mixées et j'ai pratiquement fini ma barquette de purée de pommes de terre, j'ai goûté un peu au bœuf bourguignon mixé et à l'entremets à l'abricot. Quand on me lâche un peu « la grappe », je suis moins angoissé et moins tendu. Je n'aime décidément pas qu'on me scrute !

Dans l'après-midi, de treize heures à quatorze heures, j'ai participé à un atelier de relaxation, puis j'ai commencé à écrire le huitième sonnet de mon futur projet de recueil sur des confidences faites par le poète à sa muse et la description des échanges qu'ils entretiennent. Ensuite j'ai vu le psychiatre interne à qui j'ai fait état de ma bonne humeur du jour et des quelques progrès lors de mes derniers repas. Au goûter, j'ai avalé deux palets bretons et une tasse de chocolat chaud. De seize heures trente à dix-sept heures quarante-cinq j'ai participé au groupe de paroles du mardi, réservé aux patients soignés pour addictologie. J'ai lancé les débats en soulevant la question du manque que l'on peut ressentir à l'hôpital, le manque de liberté, le manque affectif ou alimentaire. Cela a lancé la discussion, et chacun a pu s'exprimer sur ses ressentis, ses constatations, un échange d'idées et de parcours qui fait nous interroger aussi sur soi, quelques pistes de réflexions qui peuvent amener à des solutions.

Au repas du soir, mes sensations de décalages étaient tellement fortes que je n'ai mangé que liquide, un bol de soupe, un yaourt et un complément alimentaire. J'ai voulu regarder le match amical de football entre l'Angleterre et la France, mais au bout de trente minutes je suis allé au lit. Je me suis endormi vers vingt-deux heures trente après avoir conversé quarante minutes au téléphone avec Emy.

#### Mercredi 18 novembre 2015, 10<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

J'ai mal dormi, je me suis réveillé vers une heure trente et quatre heures trente, après j'ai eu l'impression de somnoler jusqu'au réveil par les infirmiers qui m'ont pris la tension à 11,5 et le pouls à 90. À la pesée, je faisais 73,8 kilos. Au petit déjeuner, j'ai mangé un yaourt aromatisé à la fraise et un bol de chocolat. Puis ce matin, étant plutôt agacé, j'ai fait part de mon mécontentement à la diététicienne et à l'infirmier présent, sur le fait qu'il ne m'était pas possible de pouvoir manger correctement tant que ces sensations de décalages persistaient. Suite à cet entretien, je suis allé voir les infirmiers pour exiger de voir le psychiatre immédiatement. Voyant mon irritation et sur mon insistance pesante, ils ont

interpellé le psychiatre interne qui passait par là pour lui signifier mon besoin de le voir pressement. Je lui ai fait remarquer que, depuis dix jours, le traitement n'était pas efficace vu que j'avais toujours ces sensations, que c'était une gêne au quotidien pour moi et, qu'au moins, mon ancien traitement me calmait ces sensations désagréables. Il m'a expliqué que le nouveau traitement était fait pour agir sur le long terme et qu'il fallait être patient. J'entends bien mais, en attendant, c'est un vrai frein à mon alimentation. L'entretien terminé, j'ai été prendre mon repas du midi dans le sursaut de rage qu'il me restait et la faim qui m'habitait, j'ai mangé de bon cœur : en entrée des pâtes en sauce mixés puis toute la sauce autour du poisson, la moitié de la barquette de purée de chou-fleur et mon dessert, une crème à la pêche melba délicieuse.

Cet après-midi pour passer le temps j'ai continué ma lecture de « Cher amour ». J'ai eu ma mère au téléphone une demie heure, Ysa ma pote du slam et un ami. Puis une réponse de ma guérisseuse d'Orléans à qui j'ai demandé de l'aide par texto. Elle m'a dit de lui faire un courrier comme d'habitude, comme cela elle peut lire au calme tout ce que j'ai pu retranscrire à chaud. Au repas du soir, j'ai mangé les trois quarts de ma purée de pommes de terre, mon fromage, un peu de sauce de viande, un flan au caramel au dessert et un complément alimentaire. Et comme la veille les médicaments que j'ai pris avant de manger me font piquer du nez vers vingt heures trente, j'ai tenu jusqu'à vingt-deux heures en faisant les cent pas et en discutant avec les autres patients. J'ai eu Emy au téléphone une bonne heure et demie puis je me suis endormi.

#### Jeudi 19 novembre 2015, 11<sup>e</sup> jour à Ste-Anne.

Je me suis réveillé vers sept heures quarante-cinq après avoir passé à nouveau une nuit agitée, m'étant réveillé à quatre heures environ et vers six heures. Ce matin ma tension était à 13,5 et mon pouls à 94. Ils ont été mesurés après le petit déjeuner donc j'avais mangé et marché ce qui pourrait expliquer que ce soit légèrement plus élevé que quand c'est pris dès le réveil. Au petit déjeuner, j'ai pris un bol de chocolat chaud et un yaourt nature. Puis j'ai conti-

nué d'écrire mon huitième sonnet qui prend forme, et j'ai pu descendre pour accompagner les fumeurs en dehors de notre bâtiment. Mon cadre s'ouvre aujourd'hui après les dix jours d'isolement d'usage ce qui fait que, dorénavant, j'aurai plus de liberté. À dix heures quarante-cinq, j'ai eu mon entretien avec le psychologue. J'ai eu ma mère au téléphone pour lui demander si elle pouvait aller chercher à l'école Maxence qui est malade, mais finalement Gaëlle a pu quitter son travail pour aller le chercher.

Je ne m'attarderais pas sur la fin de mon séjour dans cet établissement. Emy m'a quitté par téléphone, mon séjour en hôpital psy lui rappelait trop ce qu'elle avait vécu avec son ex-compagnon. Après avoir passé quatre jours au plus mal, sans dormir, dans un état d'angoisse comme je n'avais jamais connu auparavant, anesthésié aux anxiolytiques avec des crises de tachycardie du matin au soir ainsi que la nuit, mon cœur qui battait entre 120 et 130 pulsations à la minute, je n'arrivais même plus à avaler liquide, même un verre d'eau, tellement ils me mettaient la pression pour manger dans un minimum de temps. Ces derniers jours je ne mangeais plus et ils ne voulaient pas me donner de compléments alimentaires pensant certainement qu'en m'affamant, je n'aurais pas d'autres choix que de manger. Ils n'ont réussi qu'à me braquer en faisant tout le contraire de ce qu'il aurait fallu. Mais, dans tout cela, il y a tout de même du positif : je sais maintenant définitivement que je ne pourrais m'en sortir qu'à mon rythme mais surtout pas en étant enfermé dans des structures psychiatriques alors que mon problème est psychologique. Je n'ai certainement pas besoin d'une camisole chimique pour calmer mes angoisses et j'ai compris au plus mal que j'avais plus que jamais besoin d'être entouré des miens et de me recentrer sur l'essentiel. Le lundi 23 novembre, j'ai appelé ma mère pour qu'elle vienne me chercher. Je leur ai dit que je souhaitais sortir, cela faisait trois jours qu'ils essaient de m'en dissuader. Mais là c'en était trop, je suis dans un état de détresse indescriptible. Ma mère est venue me chercher en milieu d'après-midi et m'a déposé chez ma grand-mère Monique, chez qui je suis allé quelques jours pour me remettre. Dès le soir

même, j'éprouvais déjà moins de difficultés à avaler liquide. En cinq jours j'ai perdu deux kilos. Dans la semaine j'ai été faire une prise de sang, il n'y avait rien d'anormal. J'avais dû perdre surtout de l'eau, je me suis réhydraté petit à petit.

J'aimerais revenir plus en détail sur mes sensations de décalages, pour que vous puissiez mieux comprendre ce que je ressens dans cet état. Lorsque l'esprit n'est pas en phase avec le corps, tout est décuplé : les angoisses, les douleurs dentaires, avoir les pieds gelés, etc. Les petits bobos sont amplifiés, mais, en même temps, avec cette impression de ne plus sentir son corps, comme si les yeux n'étaient pas centrés dans leurs orbites. Le toucher n'est plus pareil, on ressent les choses différemment. Les battements du cœur se ressentent dans tout le corps. Avaler sa salive devient une gêne. Ce déséquilibre intérieur, je pense, est un manque d'ancrage. Ces sensations de décalages sont des sortes de vertiges comme si j'étais sur un bateau et qu'il tanguait ou que l'espace devant soi était incliné, en pente. Parfois le seul fait d'être en mouvement m'enlève cette sensation désagréable. Moi, j'appelle cela l'anesthésie des sens. Les sensations sont vraiment différentes : on fatigue plus vite, on est plus nerveux, le contact des gens ne nous est pas agréable, on a du mal à se concentrer, à réfléchir, parfois on cherche ses mots. Il arrive quelquefois que la gêne soit telle qu'il est insupportable de rester assis ou même allongé, alors je fais les cents pas mais ça ne calme pas. Le temps paraît plus long, on s'ennuie même en s'occupant. Quelquefois, l'envie de rien me submerge comme si la vie ne m'était plus supportable, avec un mélange d'idées noires et de peur de mourir. Les émotions sont amplifiées mais de façon négative, même pour des broutilles. Il est compliqué dans cet état de transformer le négatif en positif, même avec la meilleure volonté. Cette sensation de vide, de néant est tellement profonde que plus rien n'existe ou n'est important. C'est assez flippant ! Avec le temps je m'y fais, j'attends que cela passe. Cela peut pourtant durer quelques jours, semaines ou mois...

Jeudi 26 novembre 2015. Je jubilais après que la commission d'attribution de logements des OPHLM m'ait choisi parmi deux

autres dossiers pour occuper l'appartement trois pièces de 70 mètres carré à trente kilomètres de Melun, dans le village juste à côté de celui de mon fils dont je vais pouvoir enfin me rapprocher. J'aurais bien plus d'espace, contrairement à celui que je quitte, qui n'est qu'un deux pièces de 40 mètres carré. Mon fils aura sa propre chambre et tout cela pour le même loyer.

### TOUJOURS REBONDIR SUR DU POSITIF !!!

L'année 2015 a été assez sombre, entre les attentats qui ont frappé la France et mon hospitalisation. Les seules choses positives dans tout ce chaos auront été mes voyages à travers la France pour ma tournée des scènes slam et l'obtention d'un logement social dans lequel j'ai emménagé le 4 décembre. J'ai fini l'année par une tournée dans l'est à Strasbourg puis Mulhouse, pendant les marchés de Noël. Et le 18 décembre, je descendais à Gémenos car j'ai finalement obtenu le 3<sup>e</sup> prix du concours de poésie avec mon poème « Hémorragie des sentiments ». Finalement je ne termine pas si mal l'année !

2016. Après un hiver difficile avec de fortes angoisses, réveillées par mon séjour à Sainte-Anne, j'ai fait la rencontre de Laetitia au printemps. Nous sommes restés plus de trois mois ensemble, elle est devenue une amie aujourd'hui. Il a fallu que l'on se sépare pour que je la remarque à sa juste valeur.

Dès mars, j'ai relancé les scènes slams à l'Astrocafé de Melun et les soirées ont connu un succès assez rapide, avec le réseau que je me suis créé toutes ces années. Quelques anciens sont revenus et de nouvelles têtes ont fait leur apparition. Nous voilà repartis pour une nouvelle aventure où chaque mois une dynamique différente se crée, une belle alchimie a opéré, si bien que, dès l'automne, Prince est revenu régulièrement et notre binôme d'animateurs s'est reformé comme au bon vieux temps.

Samedi 18 juin 2016, nous étions invités, mon père et moi au mariage de Daisy et John dans l'Aube. Je considère Daisy comme ma cousine, car elle, son frère et ses sœurs, je les connais depuis tout petit (Daisy est la fille du frère de ma tante Françoise qui nous

a quittés en 2014). Elle m'a demandé d'être le photographe de son mariage et j'ai accepté. J'étais loin de me douter que, lors de cet évènement, j'allais sauver la vie de mon père. Le soir, au moment du repas, mon père était assis à ma droite, moi je me concentrerais sur mon assiette et savourais un tendre poulet en sauce, quand vint John, le marié, qui m'interpelle tétonisé : « Il y a ton père qui est en train de s'étouffer ! » Je regarde à ma droite, me lève et voit mon père debout qui se tapait sur le torse. Je n'ai pas réfléchi et je me suis positionné derrière, j'ai appliqué la technique d'Heimlich en lui ceinturant l'estomac de toutes mes forces. Au bout de trois compressions, il a expulsé le morceau de viande coincé. Il m'a expliqué après coup qu'il se voyait partir, il voyait tout noir. Les gens autour de lui ne savaient pas comment réagir et certains pensaient qu'ils faisaient l'andouille. Etant concerné de près par la peur de l'étouffement, je n'ai pas réfléchi et agi par instinct. Je trouve que c'est un beau signe du destin que de sauver son père la veille de la fête des pères. Un comble que ce soit moi qu'il ait choisi ! Après cet évènement mouvementé, cela m'a coupé l'appétit, mais ne m'a pas empêché de poursuivre la soirée et de m'amuser.

Cet été, en juillet, je suis allé, comme ces deux dernières années faire un petit tour du côté d'Aubagne et Marseille, pour le festival du micro de bois et la scène slam pirate de Malmousque. J'y ai emmené Maxence et mon pote Robin, dessinateur de talent. Au retour nous nous sommes arrêtés deux jours à Avignon pour voir le festival off et j'en ai profité pour faire monter Maxence sur le pont d'Avignon où nous avons chanté tous les deux la célèbre chanson.

En août, je suis allé rejoindre en voiture mes amis Robin et Aurélie près de Montpellier, sur le terrain de cette dernière, qui était à ses grands-parents et dont elle et ses parents disposent pour les vacances. Nous avons dormi dans des tentes et sur le terrain, il y a un chalet pour pouvoir y faire la cuisine et ranger les objets de valeurs quand on s'absentait, il y avait même une douche et des toilettes dans des petites cabanes au fond du jardin. Pendant ce séjour d'une semaine, nous en avons profité pour visiter la Camargue qui n'est pas loin, Arles, son arène et ses musées, dont

celui consacré à Van Gogh, et j'ai pu enfin aller à Saintes-Maries-de-la-Mère. J'ai acheté une croix camarguaise dans une boutique près de la plage et j'étais surtout venu pour me recueillir devant Sainte Sara, la vierge noire dans la crypte de l'église. Sainte Sara est célébrée chaque année par les Gitans. Quand on pénètre dans cette église, on ressent une puissance, une énergie que l'on ne perçoit pas dans les autres églises. Nous en avons profité aussi pour faire une balade à cheval le long des marais salants où l'on a pu apercevoir des flamants roses au loin. Nous sommes aussi allés à Montpellier un après-midi. Quelques soirs à Palavas pour y manger des glaces au pied du phare. Des vacances inoubliables !

Un merveilleux évènement marqua le 1<sup>er</sup> septembre : la naissance de ma nièce Salomé, la fille de ma sœur Marine et de son mari Benjamin. Je suis tonton pour la deuxième fois. Mon autre nièce Louane, la fille de ma sœur Alexandra et de Jonathan, son compagnon, vient de fêter ses 6 ans le 16 août.

De mon côté, j'ai continué d'évoluer dans le bon sens, après 3 ans de boulimie sexuelle avec différentes partenaires, j'ai enfin ouvert les yeux grâce à deux amies, Laëtitia et Aude qui m'ont mis face à une réalité. – « Comment veux-tu qu'une nana ait envie de se poser avec toi si tu ne lui montres que ce côté séducteur ? Imagine-toi à sa place : si une nana enchaînait les conquêtes, aurais-tu confiance ? » Sur le coup, je les regardais avec un sourire fier et ironique. Mais en rentrant chez moi, sur la route, au volant, ça a commencé à trotter dans ma tête. Dans les jours qui ont suivi, j'ai décidé d'arrêter de courir et de clôturer mon tour de France pour me retrouver un peu seul avec moi-même ! Et le 4 septembre 2016, j'ai rencontré Adeline, un coup de foudre entre nous, si bien que j'ai décidé de mettre un terme à mes multiples relations adjacentes. Je prenais enfin la décision de me poser, de me stabiliser sur le plan affectif. Après de très bons moments passés ensemble j'ai ressenti un blocage qui m'a empêché de pouvoir continuer à les vivre pleinement, et après quatre mois de relation passionnelle et fusionnelle, nous avons mis fin à cette histoire dont je me sentais prisonnier. Nous avons été trop vite, mais la passion est faite

ainsi, et se consume rapidement. Nous avons discuté de plans d'avenir et je pense que, dans notre fougue, nous n'avons pas mesuré qu'il fallait prendre son temps, qu'il y a des paliers à franchir pas à pas dans un couple. Je ne me sentais pas prêt pour assumer une vie de famille avec elle et ses deux enfants (qui sont adorables et bien élevés). J'avais trop à faire avec moi-même pour être disponible à 100 %. J'ai ressenti une grosse angoisse intérieure et les sensations de décalages ont de nouveau refait surface. Il m'a fallu plusieurs semaines pour que cela redescende. Néanmoins, dans cette relation, j'ai appris beaucoup de choses. Tout d'abord, l'importance de faire attention à l'autre et essayer de ne pas trop l'ennuyer avec ses propres problèmes. Pour la première fois j'ai pris conscience de la notion de préserver l'autre. Et j'ai aussi réellement compris que je n'étais pas tout seul à avoir des peurs, des blocages. J'ai ouvert les yeux sur le fait que les autres, tout comme moi, avaient aussi leur fardeau. Je crois que j'étais tellement enfermé dans mon mal-être qu'il m'était difficile de me mettre à leur place. Adeline a eu un regard extérieur assez juste sur moi. Et pour tout cela je l'en remercie. Elle fait partie de mes plus belles rencontres. J'ai même, pour la première fois de ma vie, regardé une femme en la visualisant dans une robe de mariée, tellement j'étais amoureux quand je la regardais. Je pense que nous n'avions pas forcément les mêmes envies d'avenir et nous n'étions pas au même rythme. C'est une femme qui a beaucoup d'énergie, qui enchaîne sa vie professionnelle et qui trouve le temps pour ses enfants et pour son homme, qui ne montre pas sa fatigue, qui ne se plaint jamais et qui a toujours le sourire. Alors que, comme tout le monde, elle a ses craintes, ses déceptions, ses soucis à gérer. Une force de caractère qu'elle s'est forgé au fil du temps pour ses enfants, elle ne pouvait pas flancher malgré sa sensibilité et sa fragilité. J'ai beaucoup d'admiration pour elle et elle restera un bel exemple pour moi. J'aurais vraiment aimé que ça marche... Mais dans notre parcours, certaines rencontres sont faites pour nous faire comprendre des choses et ensuite on doit continuer notre chemin. Il faut l'accepter !

Le 29 novembre, j'ai fêté mes 35 ans et par la même occasion mes dix années sans boire d'alcool ni fumer...

**Dimanche 28 mai 2017, ces trois derniers jours j'ai participé au Grand Slam National à Paris, avec l'équipe de Melun, nous sommes allés jusqu'en demi-finale, une belle surprise, après seulement une année et demie que notre scène existe à nouveau.**

En ce début d'année 2017, j'ai fait éditer mon deuxième recueil de poèmes « Volatiles », aux éditions du Net. Il regroupe des poèmes écrits il y a déjà quelques années et des plus récents. Il exprime ce besoin d'envol, ce regard sur un monde que j'aimerais plus doux. Le titre est un terme alchimique, une métaphore de ce qui s'évapore comme l'âme. Cette dernière, éprise de liberté, la perd en s'incarnant dans la matière, et prisonnière, aimerait retrouver cette légèreté ; un coup de gueule sur ce qui nous fait souffrir au quotidien, une quête pour se reconnecter avec la source.

Le 11 mars. Nous avons fêté nos 10 ans de slam à l'Astrocafé. Il y avait Prince, Ysa et Fanny, les membres fondateurs, des anciens et des nouveaux slameurs ou personnes du public qui ont fait et font que notre scène est toujours vivante. Après avoir diffusé une vidéo rétrospective de cette décennie écoulée dans ces lieux, la vingtaine de slameurs présents a pu déclamer leurs textes devant une salle bondée. Il y avait une douzaine de personnes debout vers le comptoir à l'entrée en plus de ceux assis aux tables. La soirée a été un véritable succès. Nous nous étions donné du mal : moi, en terminant la vidéo les jours qui ont précédé la scène, ce qui m'a valu quatre jours d'insomnies, et Ysa qui s'était préparé pour nous livrer un show de quinze minutes de ses textes mis en musique. Elle avait aussi préparé deux gros gâteaux que nous avons partagés en fin de scène avec l'ensemble des personnes encore présentes.

Printemps 2017. Après un hiver difficile je me sentais vidé de toute énergie. Là où je vis, je me sens éloigné de tout. Pour rompre avec cet isolement je fais beaucoup d'aller-retours à Melun, pour voir les amis ou faire mes démarches administratives.

L'enfermement et la solitude dans ce village loin de mes habitudes melunaises me dépriment. À Melun, quand j'avais le cafard, je sortais boire un chocolat chaud dans le salon de thé du coin, ou j'allais me promener, je rencontrais des personnes, ce qui suffisait souvent à me remettre un peu de baume au cœur. Mais maintenant loin de ce quotidien je me laisse plonger dans l'état dépressif qui me guettait. Pour l'une des premières fois de ma vie, en tout cas aussi fortement et aussi longuement, je n'avais plus envie de rien, ni manger, ni un quelconque intérêt pour mes passions, ni pour une femme. Vraiment plus rien ne pouvait ranimer la flamme perdue, pas même mon fils que j'adore et dont j'essayais de m'occuper tant bien que mal dans ce désespoir total. Un sentiment de vide profond m'animait, comme une petite mort. J'ai alerté ma psychiatre et mon psychologue qui travaillent dans la même structure (c'est pratique pour une meilleure compréhension de mon mal complexe). Ils m'ont tous deux dit que j'avais la possibilité d'aller dans une clinique ou dans une maison de repos. Nous avons, avec ma psychiatre, pensé essayer un nouveau traitement. Mais j'ai toujours l'angoisse des traitements suite à mes mauvaises expériences passées. J'en ai donc parlé à Nadège, mon amie médium qui m'a dit de patienter une semaine avant de prendre le médicament. Elle m'a conseillée d'aller voir Fred. Son beau-frère, magnétiseur et énergéticien. Je suis donc allé le voir le 21 avril 2017 où il m'a rechargé énergétiquement. Après la séance d'une heure environ, il m'a dit qu'en posant ses mains au-dessus de moi pour commencer le soin, il a eu l'impression de faire un massage cardiaque, comme s'il réanimait un mort, et le prénom d'Arnaud lui est venu à l'esprit. Il me demanda si ce prénom me parlait. Je lui ai répondu que non. Et là il m'annonça que je n'étais pas seul dans le ventre de ma mère et que j'avais perdu un frère jumeau ! Lorsque l'on croit en la réincarnation des âmes le nom est déjà prévu avant que l'âme s'incarne, c'est pour cela que le prénom d'Arnaud est tout à fait plausible. Cette révélation ne m'a pas surpris car j'avais lu le livre « Le syndrome du jumeau perdu », d'Alfred et Bettina Austermann, il y a environ deux ans. Il m'avait été conseillé par

une amie qui m'avait aussi parlé à l'époque d'aller voir une guérisseuse à Orléans. Celle-ci procédait de la manière suivante : elle prenait mon doigt et se laissait guider par écriture automatique sur une machine qui ressemblait à une calculatrice dont les touches étaient sans lettres. Elle aussi avait été étonnée car, en plusieurs années d'expériences dans ce domaine, c'était la première fois qu'elle remontait jusqu'à la conception, l'embryon pour trouver l'origine du blocage. Elle m'avait dit que c'était comme si une part de moi était restée dans le ventre de ma mère et n'avait pas voulu évoluer. Nadège m'avait également avoué avoir entendu un monitoring la première fois qu'elle m'a rencontré. Mon psychologue, après plus de deux ans de thérapie, m'a dit il y a peu, (un mois environ avant ma séance chez Fred) que cette insécurité qu'il y avait en moi vis-à-vis du monde extérieur et des autres ne pouvait remonter que très tôt dans l'enfance, voir bébé. Il ne pouvait pas deviner que cela s'était joué encore plus tôt ! Cela fait beaucoup de personnes qui ne se connaissent pas qui m'ont dit des choses similaires. Grâce à cette thérapie comportementale entamée avec mon psychologue, j'ai beaucoup avancé dans ma quête de guérison. J'ai compris des choses sur mon mode de fonctionnement et les mécanismes de protection que j'ai mis en place, cette carapace que tout le monde se construit. Nous en avons tous une, certaines peuvent être plus prononcées que d'autres...

Cela peut paraître fou, les gens peuvent penser que ce ne sont que des croyances mais la difficulté avec ce syndrome du jumeau perdu, c'est qu'il est difficile à prouver, si le jumeau perdu n'est pas mort-né ou mort dans le ventre et décelé à l'échographie. Il se peut qu'il n'y ait aucun symptôme. Parfois la mère peut avoir des saignements dans les premières semaines de la grossesse sans pour autant s'en inquiéter puisque la grossesse continue. Il arrive qu'un embryon s'affaiblisse à ce moment de la conception pour une raison inconnue, le jumeau veut le sauver ou le porter mais rien n'y fait, l'autre meurt puis disparaît dans les saignements. La première échographie ne se fait que vers trois mois de grossesse. À l'époque où je suis né, c'était à quatre mois selon ma mère et elle m'a dit ne

pas avoir eu de saignements ni de choses inquiétantes durant cette période, il est donc impossible d'apporter la preuve d'un jumeau à la conception. Il se peut même parfois que l'embryon mort soit resté dans le placenta sans se développer et qu'au moment de l'accouchement, les sages-femmes le découvre en enlevant le placenta. Seulement comme l'on célèbre la vie, elles se gardent bien d'annoncer à la maman qu'il y'en avait un deuxième qui ne s'est pas développé et qui est mort. Ce syndrome est méconnu. J'espère que dans les années à venir, il y aura une évolution et qu'on le dira aux parents si l'on découvre la présence d'un jumeau car cela pourrait aider l'enfant survivant dans la compréhension de lui-même et lui faire gagner du temps dans l'acceptation de cette perte ancrée dans l'inconscient. Elle peut créer beaucoup de dégâts psychologiques dans la construction de la personne qui a gardé cette trace bien enfouie profondément dans ses cellules. Il s'agit bien là d'acceptation des choses, de pouvoir dire au revoir à son passé et accueillir l'avenir avec sérénité. Un embryon sur dix aurait un jumeau qui disparaîtrait pendant la grossesse. Ce n'est pas rien. Cela mériterait donc d'être pris plus au sérieux. Quant à moi, j'ai pris cette nouvelle de manière positive, j'ai eu comme l'impression de ne plus être seul, d'avoir un cœur pour deux, comme s'il m'accompagnait encore. C'est d'ailleurs à ce moment-là qu'il faut faire le deuil car sinon plane toujours le spectre de ce jumeau, cette part de vous qui est morte il y a très longtemps et qui vous empêche de vous accomplir pleinement.

Suite à cette révélation j'ai enfin trouvé ma place, j'assume mon rôle. J'ai réuni des amis fidèles pour créer « La Smala Slam », une association pour promouvoir le slam dans mon département et ainsi créer du lien social. J'ai participé à un salon du livre, j'y ai fait de nouvelles rencontres. On m'a invité à d'autres salons pour l'an prochain. D'ici là, j'aurais de nouveaux livres à présenter. Un nouveau réseau s'ouvre à moi, de quoi m'occuper pendant pas mal d'années encore...

# Conclusion

J'ai beaucoup appris ces dernières années, suite à des mises au point avec des membres de ma famille concernant des différends qui remontent à quelques années. On ne peut pas en vouloir éternellement à nos anciens, car il est difficile d'élever un enfant. On ne nous donne pas le mode d'emploi, chacun fait comme il peut, de son mieux. Un jour ou l'autre, il faut pardonner, pour aller de l'avant, c'est le seul moyen de pouvoir vivre heureux et en paix.

J'en suis arrivé à cette réflexion : nous avons le devoir de faire un travail sur nous-même, régler nos histoires du passé, apaiser nos propres angoisses. Même si nos démons demeurent, il faut apprendre à les accepter, sinon on retransmet tout un héritage à nos enfants (qu'il soit génétique, culturel ou émotionnel). Nos enfants ne doivent pas être les porteurs de notre passé.

Pour ma part, un jour on m'a dit que les troubles alimentaires chez un homme sont souvent liés au rapport à sa mère. La mienne a été proche de mes sœurs mais plus sévère avec moi, l'aîné, et attendait toujours plus de moi. J'ai ressenti un manque d'affection. Cette fuite permanente des responsabilités est sûrement due à l'enfance, ce souvenir d'une maman autoritaire qui n'était pas tendre. Si bien qu'adulte, je n'ai jamais pu supporter l'autorité sous toutes ses formes, notamment de la gente féminine, ce qui a parfois desservi mes relations amoureuses, sans parler des nombreux boulots que j'ai pu exercer et dans lesquels il m'était impossible de me soumettre. La première véritable responsabilité que j'ai assumée est mon fils. Je sais depuis peu que tout cela s'est probablement joué dans le ventre de ma mère et que ce trauma-

tisme intra-utérin a formaté mon inconscient. Par contre les parents doivent avoir un rôle rassurant et sécurisant envers leurs enfants pour qu'ils aient les bagages nécessaires en arrivant à l'âge adulte et qu'ils puissent voler de leurs propres ailes dans ce monde extrêmement agressif. Si les parents n'arrivent pas à sécuriser leurs enfants, les traumatismes qui peuvent s'ajouter dans leur construction joueront un rôle considérable dans leur évolution et ce qui était enfoui au plus profond ressurgira violemment à l'âge adulte, causant inévitablement de sérieux dommages...

Ma mère a enfin accepté que je sois différent d'elle il n'y a pas si longtemps. Il lui a fallu du temps. Il nous en faut tous. Il y a quelques années, elle m'avait dit : « Mais qu'ai-je fait pour que tu ne sois pas comme tes sœurs ? Que vais-je faire de toi ? » Je lui avais répondu : « Tu sais maman, dans une portée, il y en a toujours un qui est différent des autres. Celui-là, c'est moi. Il faut l'accepter » Si j'arrive toujours à rebondir dans la vie c'est aussi parce que ma mère m'a inculqué de vraies valeurs : le respect, la politesse et son côté combatif !

Je suis proche de mon père, mais lui, qui garde certaines souffrances de l'enfance, m'a inconsciemment transmis ses angoisses, ses croyances, ses affirmations, sa vérité. Après avoir « tué » le père, on se sent libéré. Je ne lui jette pas la pierre, car moi aussi je retransmets parfois des choses à mon fils. Mon père a toujours été là, il était plutôt cool et aimant avec ses enfants, sans jamais faire de différences. Il était généralement d'une nature calme mais parfois impulsive, il ne fallait pas l'embêter. Dans mon âme d'enfant, j'aurais aimé qu'il tape plus souvent du poing sur la table. Quelquefois c'est arrivé qu'il sorte de ses gonds mais souvent de manière démesurée, comme la fois où il m'a jeté une pierre dans le menton, parce que je le poussais à bout alors qu'il creusait sa cave. Mais c'était surtout ma mère qui sévissait. Quand mes potes d'enfance faisaient des âneries et qu'ils me disaient que leurs pères allaient les dérouiller, je leur disais de même, honteux de dire que c'était ma mère qui me dérouillerait. Quand on est un jeune garçon, on n'ose pas avouer qu'on se fait corriger par une femme.

C'est à mon père que je dois mes dispositions artistiques et spirituelles. Il m'a par ailleurs appris à ne pas faire de mal aux animaux jusqu'au plus petit insecte. Il m'a aussi démontré qu'il ne faut jamais rien lâcher et qu'il faut aller jusqu'au bout des choses.

J'essaye seulement de comprendre quelles sont les peurs qui me restent de l'enfance, celles avec lesquelles j'ai grandi et dont j'aimerais bien me défaire. Je ne cherche en aucun cas à accabler mes parents qui m'ont donné de l'amour et une bonne éducation. Je n'ai manqué de rien, je ne suis pas à plaindre. Et j'ai pu avoir des discussions avec chacun d'eux pour leur dire ce que j'avais à exprimer. De ce côté-là, je n'ai plus rien à ajouter.

J'ai fait ma crise d'adolescence comme tout le monde. Me concernant, elle a duré de dix-huit à vingt-cinq ans. Confronté à une solitude mal supportée, j'enchaînais tout et n'importe quoi : alcool, délits et addictions diverses dans un contexte familial où tout s'écroulait autour de moi. Aujourd'hui, après des années de travail sur moi-même, je suis sur la bonne voie. De toutes ces dépendances il me reste encore certaines choses à guérir au plus profond de moi pour venir à bout de mon trouble alimentaire. Depuis l'automne 2014, j'ai enfin trouvé un bon psychologue avec lequel j'ai entamé une thérapie comportementale, très efficace pour comprendre les mécanismes de protection que l'on met en place inconsciemment pour survivre. Toutes ces recherches, ces remises en question, pour mieux me connaître, cette quête de soi m'ont aidé à mettre des mots sur des maux : phagophobie, cyclothymie, bipolarité plus récemment et syndrome du jumeau perdu. Concernant ce dernier point, j'ai pu identifier chez moi certains symptômes liés à cette perte supposée : sentiment de nostalgie, de vide et de solitude, culpabilité, peur de la mort omniprésente, difficultés à prendre sa place dans le monde professionnel, problèmes relationnels dans la vie amoureuse, trouble du comportement alimentaire, crises d'angoisse, dépression, sensation d'incomplétude.

Cependant j'ai pris conscience que tous ces symptômes n'étaient que la partie visible de l'iceberg et que les causes bien plus profondes étaient ancrées dans l'inconscient.

Dans ma recherche il me reste une piste à explorer, celle du haut potentiel qui pourrait éclairer ces sensations de décalages par rapport au monde extérieur en lien avec une extrême sensibilité.

Je veux, maintenant, aller de l'avant. Ce qui me préoccupe aujourd'hui, c'est l'avenir de mon fils et la poursuite d'une vie sereine.

Désormais je me sens vraiment libéré d'un poids. J'ai compris énormément de choses ces derniers temps. Je reste dans l'analyse perpétuelle de la vie, des comportements, j'observe le monde. Mais à force de disséquer les réalités de la vie, ne perd-on pas de sa spontanéité, que ce soit dans le quotidien ou dans la créativité ?

Mais n'est-ce pas dans l'acceptation de la réalité de qui on est que l'on peut enfin lâcher prise et emprunter le chemin de la guérison intérieure ?

En fait, la vie devrait être aussi simple que cette citation d'Ernest Hemingway :

« Soyez amoureux. Crevez-vous à écrire. Contemplez le monde. Écoutez de la musique et regardez la peinture. Ne perdez pas votre temps. Lisez sans cesse. Ne cherchez pas à vous expliquer. Écoutez votre bon plaisir. Taisez-vous. »

Je vais maintenant me taire et l'appliquer...

# **Table des matières**

Préface .....	13
---------------	----

## **LIVRE PREMIER** **L’obscur**

I. Le vilain petit conard.....	19
1999-2000 : L’insouciance.....	19
2001-2003 : La décadence.....	28
2003-2004 : L’enfermement.....	39
Portugal 2004 .....	54
II. La rédemption par les mots .....	65
2005-2006 : La résurrection .....	65
2007-2008 : La révélation .....	68

## **LIVRE DEUXIÈME** **La clarté**

I. Se connaître soi-même .....	93
2009-2011 : La reconstruction .....	93
2012-2014 : La renaissance.....	113

II. S'accepter .....	134
2015-2017 La quête .....	134
Conclusion .....	164



---

Mise en page LEN

Achevé d'imprimer en mai 2018 par LEN S.A.S. – 93400 St Ouen

Dépôt légal : mai 2018

Imprimé en France