AU-DELÀ DES ÉTIQUETTES

A ceux qui m'ont pris pour un fou

L'autobiographie de Sebastien Ageorges

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Il est interdit de copier ce livre, de le publier sur un site web ou de le distribuer par tout autre moyen sans permission.

Deuxième édition.

Copyright © 2025, 2026 Sébastien Ageorges

Tous droits réservés.

ISBN : 9798286745364

PRÉFACE PAR MÉLANIE SOULIÉ

Écrire la préface de ce livre.

C'est un honneur pour moi et j'en suis particulièrement touchée. Mais c'est également quelque chose de délicat. Comme effleurer du bout des doigts une rose pour tenter de ressentir l'âme de la fleur en espérant qu'aucun pétale ne se détache. Il convient d'être juste et simple, de ne pas dénaturer le sujet, d'être au plus proche du texte et des souvenirs, de nos souvenirs parfois.

Seb.

Nous nous sommes suivis de près ou de loin depuis toutes ces années. Le temps a frayé son chemin dans nos vies et tissé un lien qui nous unit. Nous avons écumé les rues d'Olivet en refaisant le monde, à la recherche du Juste, du Beau. Parlant philosophie, sciences, religion, politique et cours d'école, et s'essayant ensemble à nos premières expériences de la vie.

Seb, l'ami qui a toujours été là, malgré le temps et la distance. On s'est éloigné puis retrouvé.

Je t'ai admiré et t'admire toujours pour cette capacité que tu as à rebondir, à ne jamais baisser les bras, à refuser ce que tout le monde voulait te faire croire sur toi-même. Les profs, les camarades de classe... Tant de discours qui ne méritaient pas d'être retenus. Tu semblais t'en moquer ouvertement, rien ne semblait t'atteindre.

Et puis tu es parti...

Le Canada et les ours blancs... ça a toujours été ton rêve et tu l'as réalisé. Tu es parti te battre, et parfois te débattre envers et contre tous, contre tous ceux qui n'ont pas cru en toi. Je me souviens de nos professeurs qui te disaient que tu n'arriverais jamais à rien. Tu es parti à l'aventure, avec 3 fois rien, même pas le bac et des fautes d'orthographe à chaque mot et tu as réussi mille fois mieux que tellement d'autres.

Et aujourd'hui tu écris un livre.

Ton départ a été difficile pour moi. J'ai souvent pensé à toi et tu m'as beaucoup manqué. Tu me manques toujours d'ailleurs. Les larmes me viennent à écrire ces lignes car l'affection que je te porte est sincère et honnête. Et te lire, lire ton autobiographie me renvoie à tant de souvenirs, mais également tellement

d'inconnus et de mystère qui t'ont toujours entouré que c'est comme une part du voile qui se lève un peu sous le souffle du vent.

Après tant d'années, la souffrance endurée et les manches relevées tu es plus fort que jamais.

Ce livre est le témoignage d'une vie. Écrit avec sincérité et sans artifice. C'est l'expression de pensées qui s'entrechoquent et la tentative d'expliquer les mouvements internes abrupts et changeants du cerveau.

Composé et présenté comme un traité médical, l'écriture est fluide et se révèle suivre le rythme des années et des phases psychologiques. C'est à la fois déroutant et surprenant. Une analyse de soi avec cette vision cartésienne qui t'a toujours caractérisé.

Il interroge sur les troubles mentaux, sur soi-même aussi, sur nos tréfonds les plus sombres.

À tous ceux qui veulent se sentir moins seuls dans les moments de doutes, aux curieux qui s'interrogent sur les mécanismes psychologiques et à tous les autres, vous serez probablement déroutés mais forcément touchés par ce témoignage.

Cette autobiographie est à lire pour s'ouvrir à ses semblables.

Bonne lecture.

PROLOGUE

À CEUX QU'ON ÉTIQUETTE TROP VITE

Je ne savais pas si j'allais vraiment publier ce livre. Raconter sa vie presque en entier, il y a sûrement du courage là-dedans, et sûrement de l'impudeur aussi, je n'ai toujours pas fait le calcul. Pendant longtemps, j'ai attendu que quelqu'un s'en charge à ma place, un témoin neutre, une psychiatre bienveillante, un ami qui écrit bien, ou même une version un peu plus sage de moi. Personne ne s'est présenté.

Alors, quand j'ai perdu mon emploi, je me suis assis et j'ai écrit.

Ce livre ne diagnostique rien et ne soigne personne. C'est le témoignage d'un homme qui vit avec un TDAH, un haut potentiel intellectuel et un trouble bipolaire de type 1 (oui, les trois en même temps), et qui essaie depuis des années de comprendre ce qui se passe dans sa propre tête, puis de l'accepter, ce qui est encore une autre paire de manches. Comprendre, j'y arrive à peu près. Accepter, j'y travaille encore, et ce livre fait partie du travail. Mon récit est subjectif et incomplet, et il part souvent dans tous les sens, un peu comme moi. Ce que je raconte s'est passé.

Certains chapitres m'ont obligé à rouvrir des choses que j'avais bien refermées, lentement, un souvenir après l'autre. J'espérais en tirer un peu de sens, ou au moins un peu de calme. Du calme, pas tellement. Du sens, un peu, et surtout l'envie d'arrêter de me taire.

Il y a des pages drôles dans ce livre, et d'autres beaucoup moins. Pas mal d'absurde aussi, parce qu'avec un cerveau comme le mien la vie l'est souvent. Et de la tendresse, parce que les gens qui m'ont ramené sont dans cette histoire, et que sans eux je ne l'aurais sans doute pas écrite.

Les passages sur les troubles, les traitements et les hospitalisations racontent ce que j'ai vécu, avec mes mots. Ils ne remplacent ni un avis médical ni un suivi.

J'ai écrit ce livre, je l'ai mis en page et je l'ai autoédité moi-même. Je n'ai rien contre les éditeurs, je voulais garder la main et sortir mon histoire telle quelle, sans attendre. Le résultat est artisanal, ça se verra sûrement par endroits. Je préfère ça à une version propre où je ne me reconnaîtrais plus.

Je sais qu'un manuscrit peut toujours s'améliorer, celui-ci comme les autres. Je reste donc **entièrement**

ouvert aux suggestions, aux collaborations éditoriales ou à une publication professionnelle. Si tu as une proposition, sur le texte, le graphisme ou la structure, je la lirai avec curiosité, et avec gratitude.

Je suis né dans une famille normale. C'était, quand j'y pense, le point de départ idéal pour devenir anormal. J'ai grandi avec une tête qui ne s'arrêtait jamais, au milieu de gens qui ne me comprenaient pas toujours. La plupart sont restés quand même.

J'ai écrit ce livre en pensant aux gens qui rentrent mal dans les cases, ceux qu'on regarde de travers et qui, bien souvent, voient plus large que ceux qui les regardent. Si tu en fais partie, tu connais le prix. On me l'a fait payer assez longtemps pour que je sache qu'il n'y a pas de défaut de fabrication là-dedans, juste des gens qui regardent mal.

Je n'ai pas de solution à vendre. J'ai une histoire, et si tu t'y reconnais à un moment, c'est déjà beaucoup pour moi.

Installe-toi. Tes étiquettes, tu peux les laisser à l'entrée, à côté des bottes.

Sébastien Ageorges

TABLE DES MATIERES

PRÉFACE PAR MÉLANIE SOULIÉ I

PROLOGUE V

À CEUX QU'ON ÉTIQUETTE TROP VITE V

PRÉAMBULE : 1

AU FIL DES JOURS PERDUS 1

PARTIE I : ORIGINES 2

L'ÉVEIL DES PREMIERS MONDES 2
MA FAMILLE 8

PARTIE II : TROP, PAS ASSEZ, JAMAIS COMME LES AUTRES ... 2

DEUX CERVEAUX DANS UNE SEULE PEAU 2

PARTIE III : DÉTONATION ADOLESCENTE 2

L'ADOLESCENCE 2
QUAND LA LAVANDE UNIT LES ÂMES 7
LE LYCÉE ET LA FUITE DANS LA FUMÉE 10
LE SPORT 16

PARTIE IV : RENAISSANCE 26

NOUVEAU MONDE, NOUVEAU MOI 26
L'ILLUSION DE LA RÉUSSITE 27
LE COÛT DE RÉUSSIR 30
SURVIVRE POUR APPRENDRE, APPRENDRE POUR EXISTER 32

PARTIE V : LA COURBE ET LA CHUTE 42

L'EUPHORIE À EN CREVER 46
PLUS RIEN NE RÉPOND 53
COBAYE SOUS ORDONNANCE 56
SURVIVRE, UN JOUR À LA FOIS 59

PARTIE VI : AU-DELÀ DES ÉTIQUETTES 65

Le fardeau des mots 65
Je ne suis pas un diagnostic 67
Le jeu vidéo comme miroir de soi 70
À l'enfant, à l'homme, à demain 71

ÉPILOGUE 75

Le murmure sous les masques 75

REMERCIEMENTS 79

ANNEXE CLINIQUE 83

Troubles 83
Médicaments 85
Classification des épisodes thymiques 86

CV DE MES ÉTIQUETTES 92

PRÉAMBULE :

« Et si, finalement, au-delà des étiquettes, il ne restait que ça : une étincelle qui danse dans l'obscurité, et qu'on appelle, sans trop savoir pourquoi, « MOI » ?

AU FIL DES JOURS PERDUS

Ma vie n'a pas été simple à suivre, y compris pour moi. Longtemps, j'ai été une énigme pour moi-même, avec un tas d'idées, d'envies, de défis et de contradictions qui refusaient de rentrer dans la même boîte. Aujourd'hui, j'ai 40 ans, je vis à Toronto après vingt ans à Montréal, et j'ai envie de regarder en arrière pour comprendre par quel chemin tordu je suis arrivé ici.

Je m'appelle Sébastien. Si ma vie a un fil conducteur, c'est que j'ai toujours été tiré dans des directions opposées, souvent en même temps. Je suis né en France, à Olivet, une petite ville tranquille au cœur du Val de Loire, et j'y ai passé mes vingt premières années avec l'impression que le monde autour de moi était déjà trop petit pour tout ce que je voulais faire et toutes les questions que je me posais. Olivet, c'était paisible, presque endormi. Ma tête, elle, ne dormait jamais.

Parce que je suis né avec un TDAH, et un TDAH, ça fait du bruit et ça ne se laisse pas trop commander. Petit, ma chambre était couverte de projets commencés et jamais finis, on avait du mal à voir le plancher. Mes parents regardaient ça inquiets, et parfois un peu épatés quand même. Dormir et me concentrer, c'était hors de portée, alors faire ce qu'on attendait de moi, n'en parlons pas. C'est aussi de cette agitation-là qu'est sortie une bonne partie de ce que j'ai créé plus tard.

À 20 ans, pas très sûr de grand-chose, j'ai quitté la France pour m'installer au Canada. Je cherchais un avenir plus grand et plus libre. Montréal, ses hivers cruels et ses étés lumineux, c'est là que j'ai le plus changé, et c'est là que j'ai découvert que mon cerveau ne se résumait pas au TDAH : on m'a aussi diagnostiqué un trouble bipolaire de type 1. Les phases d'euphorie et les fois où je touche le fond font aujourd'hui partie de moi, et elles jouent sur ma façon de voir le monde, je ne peux pas faire semblant du contraire.

Et puis il y avait l'autre secret, celui qu'un garçon de mon âge ne se sentait pas capable d'affronter seul : je suis gay. Pendant longtemps, ce mot, je ne le

prononçais même pas dans ma tête, j'essayais de faire comme s'il n'existait pas. Mon goût pour l'art et pour tout ce qui est beau, c'était aussi ma façon de dire ce que je ne pouvais pas encore dire. Mon coming out[1] est arrivé tard, et il m'a libéré. Depuis, j'essaie d'être sincère, et fier aussi.

Malgré tout ça (ou grâce à tout ça, je n'ai jamais vraiment tranché), je me suis fait une place dans l'industrie du jeu vidéo, un milieu où on passe ses journées à transformer du bazar créatif en mondes qui tournent à l'écran. Comme directeur technique, j'ai appris à mettre mon agitation sur des problèmes compliqués. Mon obsession des détails et des systèmes, elle, a fini par servir les joueurs. Unreal Engine, le C++ et 3ds Max sont devenus mes outils de tous les jours.

J'écris cette autobiographie pour me souvenir, bien sûr, mais surtout pour remettre dans l'ordre des morceaux qui traînent un peu partout : l'enfance, les passions, les chutes, les réussites. Et si tu as envie de faire

[1] Expression anglaise signifiant révéler publiquement son homosexualité.

le chemin avec moi, avec les détours et les moments durs, tant mieux.

Je ne prétends servir de modèle à personne. J'ai appris lentement, en me trompant souvent, à vivre avec mes contradictions, et c'est ça que je raconte.

Alors voilà. Tu as peut-être ouvert ce livre par curiosité, ou parce que tu as besoin de te reconnaître quelque part. On commence à Olivet, avec un bébé qui ne dormait pas.



«Dans les plis d'une enfance simple, des mondes entiers s'inventaient.»

PARTIE I : ORIGINES

L'ÉVEIL DES PREMIERS MONDES

Je n'ai jamais su dormir. On pourrait croire que ça date de l'adolescence, ou des médicaments. Non, c'était déjà le cas au berceau : un bébé qui s'agite et qui ne lâche rien, même dans le noir. Mes parents m'aimaient, avec leur amour un peu maladroit, et ils étaient surtout crevés et inquiets, sans trop savoir quoi faire de ce gamin qui ne s'éteignait jamais.

Mon plus vieux souvenir, par contre, se passe en plein jour. Il est resté très net. Je le raconte avec ma tête de l'époque.

J'ai trois ou quatre ans. Je suis pas plus grand qu'une fourmi debout sur une autre fourmi. Je suis dans la descente du garage, celle en ciment qui glisse un peu, avec le muret de pierres blanches toutes alignées et le petit toit en briques rouges au-dessus. C'est mon royaume.

J'ai un ballon violet. Un énorme, avec un élastique au bout. Je le lance, il revient dans ma main. Je le relance, il revient encore. Boing. Boing. Je pourrais faire ça toute ma vie.

Christophe, mon grand frère, a sept ans. Pour moi, c'est un géant. Il descend la pente à fond dans sa petite voiture en plastique, celle qui a une tête qui sourit et un klaxon qui fait pouet. Il va tellement vite que je suis sûr qu'un jour il va décoller.

Et là, je me pose une question. Une vraie, une sérieuse : qui est le plus fort, un ballon ou une voiture ?

Je vérifie. Je lance mon ballon sur la voiture. C'est pas pour faire mal, c'est juste pour voir. Le ballon fait plof. La voiture continue comme si de rien n'était, et Christophe rigole.

Conclusion : la voiture est plus forte. Mais le ballon est plus rigolo.

On n'avait pas beaucoup d'argent. Je ne m'en rendais pas compte, et c'est le plus beau compliment que je puisse faire à mes parents. Ils mettaient leurs envies et leurs rêves de côté pour que des après-midi comme celui-là existent, et nous, on ne voyait jamais la facture.

Mon monde à moi s'arrêtait au jardin et à quelques rues autour de la maison. Et dans ma tête, il y avait du monde. J'avais des amis que personne d'autre ne

voyait : Michel et son frère René. Un autre arriverait plus tard, à l'adolescence, Andrew. Retiens son nom, il revient dans ce livre, et pas toujours au bon moment.

Je leur parlais à voix haute. On partait en expédition, on se disputait souvent, on refaisait le monde avec nos règles à nous, on se réconciliait, et c'était toujours moi le héros, évidemment. Pour être honnête, ils me paraissaient plus réels que la plupart des adultes que je croisais.

La seule personne en chair et en os qui avait le droit d'entrer là-dedans, c'était ma sœur. Elle et moi, on jouait aux Barbie pendant des heures. Les autres garçons auraient trouvé ça ridicule, et on s'en fichait complètement, les poupées servaient surtout à inventer des histoires qui ne finissaient jamais. C'était ma complice, et c'est la première personne qui m'a donné l'impression qu'on pouvait me comprendre sans que j'aie besoin de m'expliquer.

Il y avait quand même déjà un caillou dans la chaussure. Un truc que j'ai compris très tôt, sans avoir les mots pour le dire, comme les enfants comprennent les choses. L'amour était là, je n'en ai jamais douté.

Ce qui s'est passé, c'est une maladresse, une vérité dite à voix haute par quelqu'un qui n'en mesurait pas le poids.

Je n'étais pas tout à fait l'enfant qu'on attendait.

Je suis assis au bout de la grande table de la cuisine. Elle est super lourde, avec un dessus beige qui ressemble à du carrelage. Je croyais que c'était du vrai, comme par terre, mais Maman m'a dit que non, c'est collé. Ma chaise est en paille tressée, avec le bois tout brillant de vernis, et ça gratte les fesses. Maman fait la vaisselle dans mon dos. J'entends l'eau, l'éponge.

D'un coup, une question me tombe dans la tête. Je me retourne.

— Maman, est-ce que tu m'aimes ?

Elle coupe l'eau. Elle vient s'asseoir et me prend sur ses genoux. Heureusement que je suis pas trop lourd, même avec les deux tartines de Nutella de ce matin. Sa voix est douce, mais un peu cassée, comme quand on a envie de pleurer et qu'on se retient.

— Quand tu étais dans mon ventre, j'étais très triste. Je voulais une fille...

Une fille ? Pourquoi une fille ?

— … mais quand tu es né, j'ai vu le beau petit garçon que tu étais, et je n'ai eu aucun regret. Je t'ai aimé et je t'aime.

Je ne dis rien. Ma tête fait un bruit de ressort trop remonté. Je la regarde dans les yeux, je lui fais un bisou sur la bouche, et je monte dans ma chambre.

Le soir, je n'arrive pas à dormir. Je fixe le plafond et les questions arrivent toutes en même temps. Pourquoi je suis pas la fille qu'ils voulaient ? Pourquoi moi, des fois, je me sens plus fille que garçon ? C'est pour leur faire plaisir, ou c'est juste comme ça dans ma tête ? Et pourquoi ils m'ont gardé, s'ils voulaient autre chose ? Je suis jaloux de Céline et de Christophe. Eux, ils ont été « voulus », c'est Papa qui le dit. Moi, j'étais quoi ? Un accident ? Une erreur ?

Je me sens tout petit. Une fourmi qui a perdu sa fourmilière.

Alors je décide un truc. Je vais être le meilleur. Meilleur que tout le monde. Comme ça, ils ne pourront jamais regretter de m'avoir eu, et ils m'aimeront encore plus.

C'est ce soir-là que j'ai commencé à vouloir arriver premier partout, tout le temps, et je n'ai jamais vraiment arrêté de courir.

Je n'en veux pas à mes parents, vraiment pas. Ce sont des gens bien, maladroits des fois, qui m'ont donné énormément d'amour et des valeurs que j'ai encore aujourd'hui. Franchement, si tous les parents étaient comme eux, le monde irait pas mal mieux.

Ce souvenir, je l'ai longtemps porté comme une blessure. Aujourd'hui, il m'arrive aussi de m'en servir, bizarrement, pour me relever quand tout s'éteint autour de moi.

Je me suis souvent demandé si cette phrase avait joué sur la suite. Si le fait que ma mère espérait une fille avait quelque chose à voir avec ma sensibilité, avec les Barbie, avec ma façon de ressentir les choses, et plus tard avec le fait que j'aime les hommes. Les gènes, ce qu'on attend d'un enfant avant même qu'il naisse, je ne sais pas. Je n'ai pas la réponse et je ne suis même pas sûr qu'il y en ait une. La question, elle, est née dans cette cuisine, à côté de la table au faux carrelage, et elle ne m'a jamais vraiment lâché.

Je n'ai compris la plupart de tout ça que bien plus tard. Mais voilà d'où je pars : un garçon qui ne dort pas, qui parle à Michel et à René, qui joue aux Barbie avec sa sœur, et qui vient de se mettre en tête qu'il doit gagner une course dont personne ne lui a donné les règles.

Ma famille

On était cinq à la maison, et ça ne m'a jamais paru très solide. Christophe, l'aîné, portait les attentes de tout le monde. Céline, la petite dernière, on lui pardonnait tout. Moi, j'étais au milieu, dans une zone un peu floue, et je n'ai jamais trop su quel rôle on m'avait donné. Pour le reste, la maison fonctionnait comme dans un manuel des années cinquante, avec une tradition pour chaque routine.

Les dimanches du fournil

Mon père, Claude, ne parlait pas beaucoup. Lui, c'étaient les gestes. Il était pâtissier, et en cuisine il avait une précision presque mathématique, qui m'impressionnait beaucoup et qui m'intimidait aussi un peu.

Le dimanche, il se levait avant le jour pour faire des viennoiseries. L'odeur du beurre montait l'escalier jusqu'à ma chambre et me réveillait mieux que n'importe quel réveil. Je descendais à moitié endormi et je le trouvais devant le four, concentré, avec un grand plateau de croissants dorés bien alignés. Il ne savait pas dire « je t'aime », alors il faisait des croissants. Même à l'époque, je sentais que c'était sa façon à lui de nous parler.

Ça ne durait jamais longtemps. Une fois la cuisine rangée, il redevenait distant. Il réparait des moteurs, il s'occupait du jardin. Il aimait l'ordre, et l'ordre, ce n'était pas trop mon truc. Mes gestes trop gracieux et ma voix trop aiguë le dérangeaient, mon énergie aussi d'ailleurs. Je crois qu'il ne savait pas où me ranger, alors il gardait ses distances.

Le dimanche soir, c'était pizza. Il les sortait du four une par une, pâte fine, sauce tomate et fromage, et on avait le droit de manger devant la télé, l'assiette sur les genoux. Ça n'arrivait pas souvent, alors on en profitait. Ces soirs-là, on ressemblait à une famille soudée.

Le père de mon père, Didier, c'était un autre genre. Un grand gaillard, bon vivant, avec une moustache d'une autre époque et une voix râpée par la cigarette, et un œil qui pétillait tout le temps. Il avait des mains énormes et abîmées, des mains qui avaient passé leur vie dans le métal et les moteurs, et dans le bois aussi. Il buvait et il fumait, et il racontait des blagues salaces en riant très fort. Je me demande aujourd'hui s'il n'y avait pas de la tristesse cachée là-dessous, mais je n'en sais rien.

Je ne l'ai pas connu longtemps. Il est parti trop tôt, usé par ses excès. Il m'a quand même laissé un après-midi.

J'avais six ans. J'avais trouvé une balle de golf dans un terrain vague, et pour moi c'était un trésor. Je m'étais fabriqué un putter[2] avec une longue baguette de bois et du carton scotché à la va-vite. J'en étais tellement fier que je l'ai apporté chez mes grands-parents pour le montrer.

[2] Club de golf ou de mini-golf.

Didier l'a regardé. Il n'a pas ri, il n'a pas haussé les épaules non plus. Il a plissé les yeux, comme devant un plan compliqué, puis il a dit sèchement :

— Viens, gamin. Suis-moi.

Il m'a emmené dans son atelier. Normalement, les enfants n'avaient pas le droit d'y entrer, et j'avais le cœur qui cognait. Ça sentait la sciure et le fer chaud, avec le tabac froid par-dessus. Il y avait des outils dont je ne connaissais pas le nom, des tiroirs de clous triés par taille, des planches empilées comme dans une partie de Tetris géante. Un bordel organisé, en gros.

Il a posé mon putter sur l'établi. Sans un mot, il a pris une planche, tracé la forme d'une tête de club, l'a découpée à la scie et l'a fixée au manche avec deux vis bien serrées. Rien de joli, c'était solide et ça faisait le travail. C'était tout Didier, ça.

Je n'osais pas parler. Il ne m'a rien expliqué et il ne m'a pas félicité non plus. Il a fait, c'est tout, et moi je regardais ses mains.

Quand il me l'a tendu, j'avais presque les mains qui tremblaient. Il était lourd, c'était un vrai club. J'ai

passé tout l'après-midi dehors à taper dans ma balle comme si j'étais sur le green d'un championnat, avec mon club fait sur mesure, rien que ça. Le gamin avec son jouet en carton, il n'existait plus.

Le soir, je l'ai entendu dire à mes parents, la cigarette au bec, entre deux gorgées de rouge pas cher :

— Ce p'tit-là… un énergumène. Mais il ira loin, j'vous le dis.

C'est la seule fois que je me souviens de l'avoir entendu parler de moi.

Il est mort quelques années plus tard, et je n'ai jamais pu lui dire merci. Aujourd'hui encore, quand je tiens un outil ou que je bricole quelque chose, je pense à lui, à ses gestes précis, au silence entre nous dans l'atelier, à la planche et aux deux vis.

Martine

Ma mère, Martine, tenait la maison à bout de bras, sans faire de bruit. Elle vérifiait que rien ne manquait et que tout était à sa place, quitte à s'oublier elle-même dans la routine. Elle nous a aimés d'un amour total, presque étouffant. Et même petit, je sentais qu'elle pouvait casser, et ça me troublait.

C'est en grandissant que j'ai compris que toute cette attention, c'était aussi une façon de fuir. Elle venait d'une maison dominée par son père, mon grand-père Pierre. Même son prénom sonnait dur. Ses gestes, c'était pire.

Pierre éteignait une pièce rien qu'en y entrant. Un été, j'avais huit ans, on était chez lui en Bretagne, dans un vieux manoir qu'il avait gagné au jeu. Une maison froide, avec des plafonds trop hauts. Un soir, ma grand-mère Monique a laissé brûler le dîner. Pierre s'est levé sans rien dire, le visage fermé. Et il s'est mis à lancer les assiettes, une par une. Elles explosaient contre les murs, elles rebondissaient sur le carrelage. Monique pleurait sans un bruit et essayait de les éviter comme elle pouvait. Moi, j'étais dans un coin, en larmes, et mes jambes tremblaient tellement que je n'arrivais pas à bouger.

Je n'ai jamais oublié cette scène.

Ma mère avait grandi là-dedans. Et pourtant, elle avait réussi à construire autre chose pour nous. Ça ne l'empêchait pas de couler, parfois, dans des dépressions que je ne comprenais pas.

Ado, j'ai été cruel avec elle. Je la blessais avec des mots, avec mes colères, et je l'ai fait pleurer. Elle s'essuyait les yeux sans rien dire. Je savais très bien que ça restait, même si je ne voulais pas l'admettre.

Pourquoi autant de colère ? Mes parents représentaient tout ce que je refusais de devenir. Je trouvais leur vision du monde étroite, coincée dans des idées absurdes : les étrangers, les homosexuels, tout ce qui sortait du moule, pour eux, c'était anormal. Et moi, je savais déjà que je n'y rentrais pas, dans le moule. Je n'étais pas le fils dont ils rêvaient.

Ils ont changé depuis. Lentement, sans jamais en faire une grande déclaration, ils ont lâché ces idées-là. Les voir changer m'a donné beaucoup d'espoir, plus que je ne l'aurais cru. Je ne sais toujours pas si c'est moi qui les ai fait bouger ou si c'est juste la vie.

Christophe, l'énigme silencieuse du frère aîné

Christophe a quatre ans de plus que moi. Quand on était enfants, il était là sans vraiment être là. Il préférait la compagnie de nos cousins et cousines, et quelque chose le tirait hors de la maison, je n'ai jamais su quoi.

Je le revois partir à vélo vers chez eux, le dos droit, les yeux fixés au bout du chemin, pendant que je restais assis sur le perron. Il revenait tard, les joues rouges à cause du vent, avec des histoires plein la tête qu'il ne racontait jamais. J'aurais bien voulu entrer dans son monde, mais je n'osais pas.

Bien plus tard, une nuit, au milieu d'une longue conversation avec pas mal de silences, il m'a avoué qu'il avait longtemps été jaloux de moi. De mes notes, que j'avais l'air d'avoir sans effort alors que lui s'acharnait. Et de mes victoires en compétition, de tous ces podiums où je montais avec une facilité qu'il trouvait presque insolente. Pour lui, j'étais le gamin chanceux, le quarterback des films américains, celui que les parents regardent avec fierté.

Je n'avais rien vu. J'étais trop occupé par le bazar dans ma propre tête pour remarquer qu'il allait mal. Quand j'y repense, ses absences et ses regards qui fuyaient, c'était pourtant assez clair. Mais j'étais un enfant, et je ne regardais pas beaucoup plus loin que moi.

On s'est rapprochés vers la fin de mes vingt ans, à l'approche de la trentaine. Il n'y a pas eu de déclic, ça

s'est fait petit à petit. Je crois que c'est la naissance de sa fille, Cléo, qui a tout changé. Avec son sourire et ses yeux pétillants, elle nous a donné d'un coup quelque chose à partager.

Je me souviens d'un soir d'hiver, il y avait de la neige sur les toits. Christophe était venu me chercher à l'aéroport, à Paris. Dans la voiture, assis l'un à côté de l'autre, le silence n'était plus gênant. Il m'a parlé de Cléo, de ses premiers pas et des premiers mots qu'elle essayait de dire, de ce que ça lui faisait de la voir grandir. Je ne lui connaissais pas cette voix-là, plus douce, et tout à coup je l'ai trouvé très proche.

Depuis, c'est devenu notre rituel. Chaque fois que je rentre en France, c'est lui qui m'attend aux arrivées. Il lève la main, il sourit un peu. Ça n'a l'air de rien, et moi j'y tiens énormément.

Je vois bien aujourd'hui qu'on se regardait de travers. Il voyait en moi un rival, alors que je voulais juste qu'on se reconnaisse l'un l'autre. On était coincés dans des rôles qu'on n'avait pas choisis, dans des histoires de famille qui nous dépassaient.

C'est apaisé maintenant, et Cléo y est pour beaucoup. Quand je suis en France, il m'arrive de la

garder. Je la regarde jouer sans se soucier de rien, et je me dis que cette vieille rivalité, au moins, elle n'en héritera pas.

Avec Christophe, ça a pris du temps. Il a fallu que j'arrête de vouloir avoir raison et que j'essaie de comprendre.

Chaque fois que je traverse le hall des arrivées, je cherche son visage dans la foule, et sa main levée.

Céline, ou la complicité absolue

Et puis il y a Céline, que je n'ai jamais appelée autrement que Jojotte, parce qu'elle aimait ça. Personne ne sait d'où vient ce surnom, et il lui va très bien. Elle a trois ans de moins que moi, et l'écart n'a jamais compté entre nous. Elle était déjà mon refuge quand on était petits, et j'étais un peu le sien. C'est ma confidente et ma meilleure amie, la personne à qui je peux tout dire, même ce qui ne se dit pas.

Petits, on était inséparables. À l'école, je jouais les gardes du corps dès que quelqu'un l'embêtait, même si elle n'avait pas vraiment besoin de moi : sa répartie partait plus vite que mes poings. Après les cours, c'était presque un rituel. On s'échappait de la maison

pour filer au supermarché du coin avec nos économies comptées au centime. Bonbons, glaces, tout y passait. On mangeait ça en riant, très fiers de notre petite désobéissance, et pendant le temps d'un sachet de bonbons plus rien d'autre ne comptait.

C'est adultes qu'on s'est vraiment trouvés. Un soir tard, un verre de vin à la main, avec une lumière tamisée, on a enfin osé. Elle m'a dit qu'elle aimait les femmes. Et moi, presque en même temps, je lui ai dit que j'aimais les hommes. On a éclaté de rire, un rire nerveux, on n'y croyait pas, et on était surtout soulagés. On avait grandi côte à côte en cachant chacun la même chose. Après ce soir-là, j'ai revu toute notre enfance autrement, et on est devenus encore plus proches.

Mais la nuit qui dit le mieux ce qu'elle représente pour moi, et ce que j'étais prêt à faire pour elle, c'est une autre, plus ancienne.

Un dimanche, je rentre d'une compétition, lessivé. Il est une heure du matin. J'ouvre la porte de ma chambre, les jambes lourdes, les paupières qui tombent. Sur mon lit, il y a un polycopié avec un petit mot écrit à la va-vite : « *Je ne comprends rien, peux-tu*

m'aider, s'il te plaît ? C'est pour demain. » Signé Jojotte, évidemment.

J'avais la tête qui tombait sur la table de chevet. Je me suis assis quand même et j'ai pris un stylo, parce que c'était elle, et que pour elle je disais toujours oui. J'ai fait les exercices un par un, avec l'aide d'Andrew, les chiffres qui dansaient devant mes yeux fatigués. À trois heures du matin, c'était fini. Elle n'avait plus qu'à recopier au propre et à partir à l'école avec son devoir fait.

Parfois, une odeur ou le silence d'une nuit me ramène à ce soir-là. Je ne lui ai jamais rien demandé en échange. Le lendemain, elle souriait, et ça me suffisait largement.

Elle est toujours mon refuge. Avec elle, les choses pèsent moins lourd, même les secrets qui m'auraient écrasé si j'avais dû les porter tout seul. Il y a un peu d'elle dans la plupart des souvenirs que je raconte ici.



«Quand on me disait de me calmer, je montais le volume.»

PARTIE II : TROP, PAS ASSEZ, JAMAIS COMME LES AUTRES

Deux cerveaux dans une seule peau

Dans ma tête, deux choses ne vont pas ensemble. La première, c'est l'attention : elle ne reste jamais là où je la mets. La deuxième, c'est la pensée : elle va trop loin, trop longtemps, et elle ne s'arrête pas quand je suis fatigué.

Le TDAH, c'est d'abord ça : je relis la même phrase cinq fois sans qu'elle rentre. Quelqu'un me parle, je hoche la tête, et je n'ai rien retenu. Un néon qui grésille, un collègue qui respire fort à côté de moi, un souvenir qui remonte tout seul, et mon attention est déjà ailleurs.

Le HPI, c'est l'autre moitié : je réfléchis trop. Je rejoue les conversations, ce que j'ai dit et ce que j'aurais dû dire. Je vois ce qui va mal tourner dans un plan avant tout le monde, ce qui me rend utile au travail et pénible en réunion. Et je m'ennuie très vite : je comprends en deux minutes, et pour le reste j'attends que les autres arrivent.

Les deux ensemble, ça se gêne. Le TDAH me fait commencer dix choses, le HPI voudrait que chacune

soit parfaite, et je finis agité et angoissé en même temps. C'est fatigant.

Et ça ne reste pas dans la tête. Ça déborde sur le reste : les clés, les repas, les conversations, les nuits.

Plus loin, je vais raconter des envolées et des crashs, des moments très lucides et pas mal de dérapages. Redéfinir ces étiquettes, les spécialistes font ça mieux que moi. Je veux juste raconter ce que ça fait, au quotidien, de vivre avec deux cerveaux dans une seule peau.

Un matin d'automne, avec des feuilles partout sur le trottoir et cette odeur de terre et de bois mouillé. Je suis devant ma porte, je fouille une poche, puis l'autre. Pas de clés. Je sens le rouge me monter aux joues, et pas tellement parce que je les ai perdues. C'est la petite voix qui me souffle qu'elles sont peut-être dans le frigo. Encore.

Ça donne des journées comme celle-ci. Je vais à la cuisine chercher un verre d'eau, je vois que la poubelle est pleine, je la descends, je croise un voisin, je remonte, et je me retrouve dans le salon avec un câble à la main, sans me rappeler le verre d'eau. À voix haute, ça m'arrive aussi : je perds le fil de ma propre

phrase au milieu, et je dis « bref » en rigolant, parce que c'est plus simple que d'expliquer.

Je suis aussi très maladroit. Je fais tomber des verres, je me cogne dans les meubles, dans les montants de porte, dans les murs du couloir, parce que ma tête est déjà trois pas devant mon corps. Je tombe, aussi : dans l'escalier, sur le trottoir, parfois sur rien du tout. J'ai souvent des bleus dont je ne connais plus l'origine.

En CE1[3], en 1993, on m'a envoyé chez un psychologue parce que j'étais trop turbulent, trop remuant. « Il a des vers dans le cul », disaient les enseignants en rigolant. Eux ne savaient pas que cette phrase allait me coller à la peau pendant des années.

Le psychologue m'a fait passer le WISC-III[4]. Moi, je prenais ça pour un jeu. Des formes, des codes de chiffres à décrypter, je les avalais comme des bonbons, et pour une fois j'étais bon à quelque chose. Résultat : 132. Mes parents étaient venus pour un

[3] CE1 : cours élémentaire 1re année, la deuxième année de l'école primaire en France. L'équivalent de la 2e année du primaire au Québec.
[4] WISC-III : échelle d'intelligence de Wechsler pour enfants, troisième version. C'est le test de QI de référence chez l'enfant.

enfant ingérable et ils sont repartis avec un diagnostic de douance, ce qui ne leur disait pas grand-chose.

À l'époque, en France, les psys ne parlaient pas de TDAH. On a conseillé à mes parents de m'inscrire dans un club de sport. Ma mère, qui se méfiait de la médecine classique, m'a donné de l'Euphytose[5], des petites pastilles sucrées qui ressemblaient à des Smarties. Certains jours, j'en avalais une vingtaine d'un coup en espérant que ça calme le volcan. Spoiler : ça ne faisait rien.

Toute ma scolarité, j'ai surtout essayé de tenir. J'improvisais chaque journée et je me battais contre un cadre que je ne comprenais pas. Je voyais les choses autrement, et on me reprochait de ne pas marcher droit.

Le mot qui collait, TDAH, je l'ai entendu une fois adulte, des années après avoir traversé l'Atlantique.

À Montréal, je suis allé à la Clinique du TDAH. Là-bas, des comportementalistes, des psychologues et des psychiatres travaillent ensemble. Ils ont interrogé mes proches et ils ont épluché mes symptômes, mes

[5] Médicament à base de plantes utilisé pour soulager le stress léger.

routines et mes dérapages, et personne ne m'a jugé. Ils ont conclu à un TDAH, avec des traits de personnalité limite[6].

Pour la première fois, j'avais des mots là-dessus. Mon cerveau fonctionnait autrement, c'est tout, ça n'avait rien d'une lubie ou d'un défaut de caractère. J'étais soulagé, énormément. Je pouvais enfin avoir un traitement et des outils, et adapter ma vie autour.

On m'a prescrit du Vyvanse, une petite gélule bleue et blanche. Elle ne guérit rien, bien sûr. Je ne la prends pas tous les jours parce qu'elle me rend parfois anxieux, mais souvent elle me rend très concentré, presque surhumain. Ma jambe droite tremble toujours. Par contre, je peux suivre une conversation sans couper la parole, et finir une tâche sans en commencer dix autres.

Je reste bordélique. Je me perds encore dans mes pensées. La différence, c'est que maintenant je finis plus souvent ce que je commence.

À CONTRETEMPS DE MOI-MÊME

[6] Trouble de la personnalité limite (ou borderline) : grande instabilité des émotions, des relations et de l'image de soi.

Mon attention ne marche pas à moitié : soit elle part dans tous les sens, soit elle se bloque sur une seule chose. Je n'ai presque jamais le milieu. Le matin, en me réveillant, je ne sais pas laquelle des deux versions de moi va se lever. Ça a toujours été comme ça, alors pour moi, c'est normal.

Quand l'attention part

Quand l'attention part, n'importe quoi me fait décrocher. Une odeur, un mot entendu à la radio, une notification, et j'ai quitté ce que j'étais en train de faire sans m'en rendre compte.

Un matin, je mets de l'eau à chauffer pour un œuf et je lance le minuteur. Je vais chercher mon téléphone dans la chambre pour voir l'heure, je vois les vêtements sur la chaise, je les range, puis je remarque que la fenêtre est sale. Une demi-heure plus tard, une odeur de brûlé me ramène à la cuisine. L'eau s'est évaporée et la casserole est foutue.

Je n'oublie pas par manque d'intérêt. Je suis passé à autre chose avant d'avoir fini la première, et la première n'existe déjà plus dans ma tête. Le soir, je fais le compte et ça ne ressemble à rien : beaucoup de choses commencées, très peu de finies.

Quand je m'enferme : l'hyperfocus[7]

L'inverse arrive aussi, sans prévenir. Quand je bascule en hyperfocus, je ne vois plus rien d'autre. Je n'entends pas qu'on m'appelle. Je ne vois pas l'heure passer. Je n'ai ni faim ni soif, et je m'en rends compte seulement quand j'ai la tête qui tourne.

Un samedi, je me mets à chercher pourquoi une ombre scintille dans un programme sur lequel je travaille. Je m'assois à dix heures du matin. Quand je relève la tête, il est vingt et une heures, j'ai la gorge sèche, je n'ai rien mangé ni bu de la journée, et mon téléphone affiche des messages restés sans réponse.

Ce n'est pas que je m'amuse : je ne peux simplement pas m'arrêter. Le lendemain, j'ai mal au dos et je ne me souviens plus de la moitié de la journée. Dans ces moments-là je suis très efficace, et je rate tout le reste : un repas, un rendez-vous, un message important.

Les premiers pas dans un monde de logique

J'avais huit ans quand j'ai découvert le Basic sur l'ordinateur de Christophe. GOTO, IF, THEN,

[7] Concentration intense, au point d'oublier le reste.

PRINT : avec ces quelques mots, l'écran noir faisait ce que je lui disais. Je m'y réfugiais dès que je pouvais. Une nuit, après des heures d'essais, j'ai réussi à faire apparaître des étoiles filantes, en fait des points et des lignes qui s'allumaient et s'éteignaient, rien de plus. J'étais épuisé et fier comme jamais, avec la lumière bleue de l'écran qui bougeait sur les murs de la chambre de mon frère.

À douze ans, je suis passé au C. Chaque compilation qui marchait, c'était une petite victoire sur l'ennui qui me rongeait les journées. Je jouais dans le DOS, avec son interface toute brute, et je faisais des petits programmes et des outils, des énigmes aussi. J'apprenais à dompter la machine. Les nuits filaient sans que je m'en rende compte, et le matin j'arrivais à l'école avec des cernes et la tête pleine d'idées.

Le HPI

En plus du TDAH, j'ai ce qu'on appelle un haut potentiel. Sur le papier, ça fait envie. Dans la vie, ça veut surtout dire que je pense beaucoup, tout le temps, et que je ne sais pas m'arrêter. Sans personne pour m'aider à m'en servir, j'ai surtout appris à tourner en rond dans ma tête.

Quand j'ai un problème, même petit, je regarde d'abord tout ce qui peut mal tourner. Je repère les failles avant les autres, et je les dis, ce qui n'est pas toujours apprécié. Après une conversation, je la rejoue : ce que j'ai dit, ce que l'autre a répondu, ce que j'aurais dû dire. Parfois pendant des jours.

Je cherche aussi la raison de tout. Pourquoi cette personne a employé ce mot, pourquoi ce projet a échoué, pourquoi je réagis comme ça. Souvent, ça ne mène à rien, et je continue quand même.

Le revers, c'est la surcharge. Je vois des liens partout, même là où les autres voient une ligne droite. À seize ans, je me suis lancé dans le JavaScript et dans les logiciels de 2D et de 3D, avec des interfaces qui faisaient peur à tout le monde et que je trouvais évidentes. Je pouvais passer des heures sur une animation ou sur un rendu sans manger et sans dormir, et mes mails restaient sans réponse. Et dès que j'avais compris comment une chose marchait, elle m'ennuyait et je la laissais en plan.

Un monde trop grand pour mon esprit

Avec le HPI, toutes les portes s'ouvrent en même temps. Une conversation banale peut finir sur la

physique quantique ou sur la dissection des comportements humains. Un soir, à un dîner, je fais un compliment sur un tableau accroché au mur. Dix minutes plus tard, j'en suis aux mouvements artistiques du XXe siècle, puis à l'effet psychologique des couleurs dans l'art abstrait. Je vois bien que la personne en face a décroché depuis longtemps, et je n'arrive pas à m'arrêter. Les idées arrivent les unes derrière les autres et je les suis.

Et puis il y a le quotidien, là où je me prends les pieds dans le tapis. Les corvées sont trop banales pour que mon attention s'y accroche. Il m'est arrivé d'oublier de faire la lessive pendant trois semaines parce que j'étais pris par une idée (je ne sais plus laquelle, évidemment).

Improviser

On dit qu'improviser, c'est faire avec ce qu'on a. Chez moi, c'est devenu une façon de survivre. Tout petit déjà, je m'arrangeais avec l'imprévu, et les modes d'emploi, je les réinventais au lieu de les suivre.

Un jour, je dois m'habiller en vitesse pour un rendez-vous important. La douche est faite, le sac est prêt,

j'ai enfilé ma chemise, il ne manque que les chaussures. Sauf qu'il a plu et qu'aucune paire n'est sèche. Alors je sors le sèche-cheveux, un dans chaque chaussure, et je reste là pieds nus, en équilibre sur les talons, un café dans la main, à regarder dans le vide. C'était grotesque, et c'était bien moi.

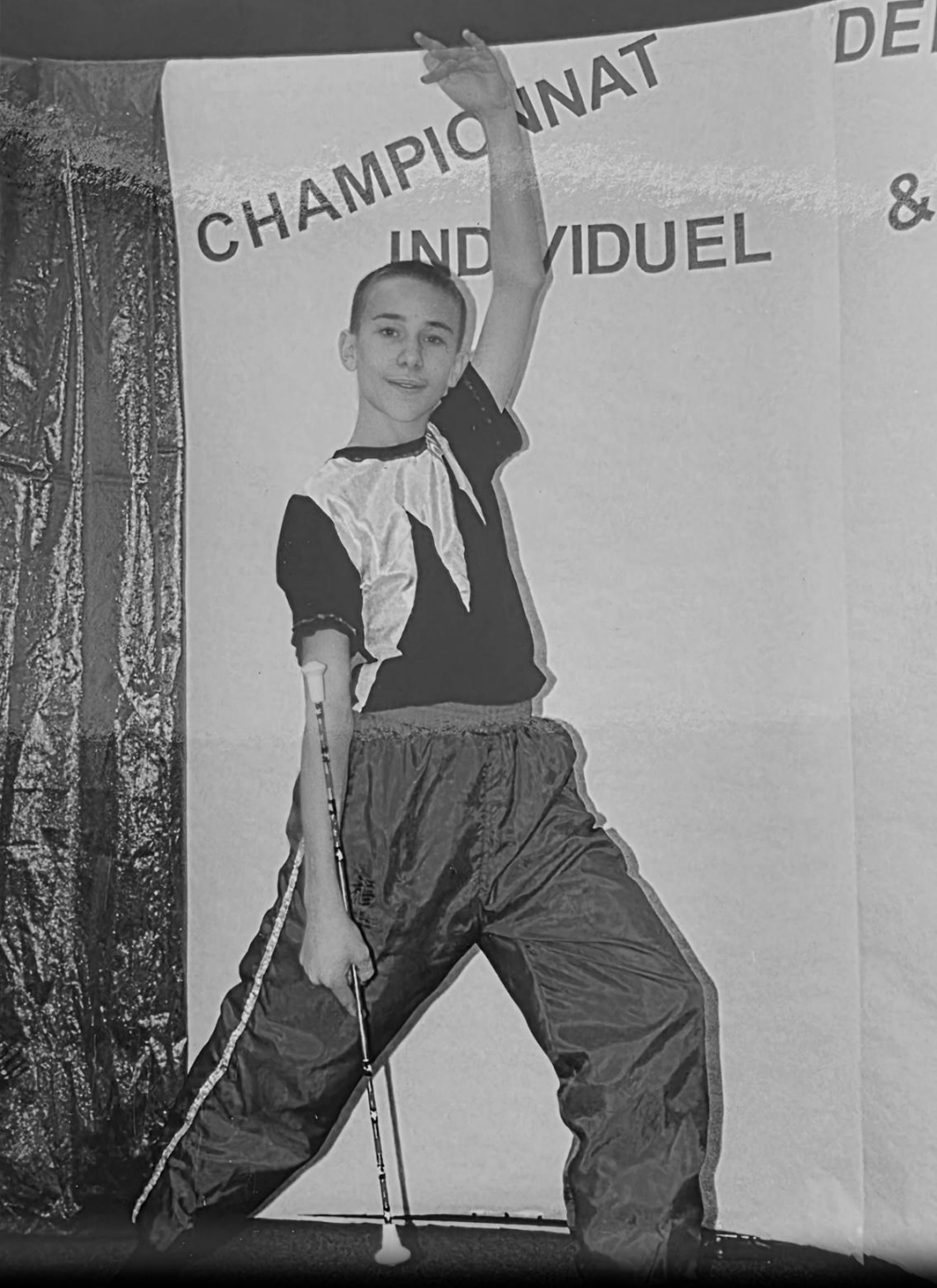
Raconté comme ça, on dirait un sketch. Pour moi, c'était un mardi comme un autre. Ma vie est pleine de scènes absurdes et de détours bizarres, avec des moments très lucides coincés entre deux absences, et je jongle avec ce qui reste quand l'élan est retombé ou quand j'ai été trop vite et que tout est parti avec.

Planifier, je ne sais pas faire. Par contre, quand tout part en vrille, je suis redoutable, et c'est surtout de l'entraînement : des années à me débrouiller avec mon propre bordel m'ont appris à réagir vite quand tout s'écroule. Mon cerveau carbure à l'urgence et à la nouveauté, au danger aussi, à tout ce qui bouge en fait.

Et des fois, c'est grisant. Dans ces moments-là je suis complètement présent, et ça, je ne l'échangerais contre rien.

Je n'ai jamais su me contenter d'un seul chemin. L'enfant distrait est devenu un adulte qui improvise. On me dit instable, j'avance quand même, secousses comprises. Je pense trop et je ressens trop, je m'attarde sur des détails que d'autres balaient d'un revers de main.

Ce que j'ai appris là-dedans, c'est à faire des liens entre des morceaux qui n'ont pas l'air d'aller ensemble, et à remettre de l'ordre dans mon désordre.



«Twirling : tourner, tomber, recommencer. Comme ma vie. »

PARTIE III : DÉTONATION ADOLESCENTE

L'ADOLESCENCE

Le collège[8], c'étaient des murs gris et des journées toutes pareilles. Et pour moi, un désaccord permanent entre ma tête bavarde, mes mains désorganisées et un système scolaire qui voulait que tout soit bien rangé. Dans les couloirs au lino fatigué, on entendait les pas des élèves, les éclats de rire et les cris des surveillants par-dessus. Ça sentait la craie et la cantine, la soupe tiède et la viande réchauffée, une odeur qui me soulevait parfois le cœur.

C'est là que tout s'est effondré. Les exigences montaient et personne ne comprenait mieux qu'avant ce qui se passait chez moi. Mes profs en avaient assez de mes copies, avec des fulgurances au milieu de phrases jamais finies. Pour eux, j'étais un ado distrait et bordélique, irrécupérable. J'oubliais mes devoirs. Ce n'était même pas de la paresse : ils disparaissaient dans le désordre de ma chambre, sous les cahiers froissés et les câbles d'ordinateur, à côté des tasses de

[8] En France, le collège regroupe les quatre premières années du secondaire, de la 6e à la 3e, entre 11 et 15 ans environ. Rien à voir avec le cégep québécois.

thé froid. Quand j'arrivais à les rendre, c'était avec trois jours de retard et des excuses maladroites que personne ne croyait.

À la maison, ce n'était pas mieux. Les disputes partaient d'un coup, fort, et après il restait un silence lourd. « Pourquoi tu ne fais pas juste un effort ? » demandait ma mère, agacée, presque désespérée. Mon père, lui, soupirait et regardait ailleurs. Je ne savais pas comment leur expliquer que la volonté n'avait rien à voir là-dedans. Chaque devoir était une montagne, et même quand je voulais sincèrement réussir, je n'arrivais jamais en haut.

Un refuge dans l'évasion

À treize ans, fatigué de ne jamais être compris, je me suis rabattu sur ce qui me donnait un peu de contrôle, mes passions. Les jeux vidéo avaient des règles claires et ils récompensaient l'effort tout de suite. Là-dedans, j'étais un héros, je pouvais devenir un maître, et personne ne me jugeait. Le sport aussi est devenu une soupape. Courir, taper dans un ballon, sentir mon corps bouger, ça faisait baisser le vacarme dans ma tête. Ces refuges avaient un prix, par contre.

D'abord l'isolement, qui s'est installé sans faire de bruit. Les moqueries, qui existaient déjà en primaire, ont redoublé au collège. On se moquait de mon désordre et de mes vêtements mal assortis, de ma maladresse avec les autres, et de ce côté efféminé que je n'arrivais pas à cacher. Les règles invisibles qui guidaient les relations entre mes camarades m'échappaient complètement. On avait dû distribuer un mode d'emploi à la naissance, et j'étais absent ce jour-là.

L'ÉCHEC ET LA RÉBELLION

À quatorze ans, j'étais en échec scolaire. Mes notes faisaient le grand écart : 18 sur 20 en maths, où les équations venaient toutes seules, comme respirer, et 2 sur 20 en langues, où je perdais contre chaque verbe irrégulier. Les profs ne voyaient plus que le problème, et moi je ne respectais plus aucune autorité. Les exclusions s'enchaînaient, chaque incident en rajoutait une couche. Et puis on m'a annoncé que je redoublais[9].

[9] Redoubler : recommencer la même année scolaire. Au Québec, on dit « doubler ».

J'étais humilié, et un peu soulagé aussi, parce que les camarades de ma classe, je les connaissais à peine et ils n'allaient pas me manquer. Je me souviens d'une drôle de sensation de vide en sortant de la salle où on m'avait annoncé la décision. Je n'éprouvais rien de spécial, j'étais résigné, froidement. J'avais échoué, oui, et ça ne me surprenait pas du tout.

Un potentiel gâché, mais pas éteint

À ce stade, on aurait pu dire que j'étais un gâchis : un haut potentiel qui faisait le strict minimum et passait les examens les mains dans les poches, en comptant sur l'improvisation. Une part de moi refusait quand même de s'éteindre complètement.

Je ne comprenais pas. Je ne comprenais pas comment je pouvais être aussi intelligent et me sentir aussi idiot en même temps.

Je comprenais des concepts sans même les apprendre, et je n'arrivais pas à boucler le moindre devoir.

Je voulais réussir, j'en rêvais même. Mais chaque fois que je me promettais de m'y mettre, quelque chose m'échappait. Mon attention fondait, mon esprit

filait dès la première consigne, et je restais coincé là avec la colère de mes profs et ma honte de ne pas être à la hauteur de ce que j'étais censé pouvoir faire.

J'attendais qu'un adulte me voie, qu'il s'arrête deux secondes et qu'il me dise : « Je te comprends. » Ça n'est jamais arrivé. Il n'y a eu aucun mentor, aucun prof pour faire attention.

J'ai poussé sans tuteur, un peu de travers.

Ce silence des grands, je m'en souviens encore. Ça m'a fait plus mal que les moqueries, d'être invisible pour eux.

J'ai tenu quand même, par orgueil ou par obstination. Je me suis dit : « S'ils ne voient pas qui je suis, je vais devenir quelqu'un d'incontournable. » Cette promesse, je l'ai traînée longtemps avec moi, et pendant des années elle m'a tenu la tête hors de l'eau.

Il y avait quand même les maths et la physique. Là, tout avait un sens, avec une logique qui ne bougeait pas, alors que le reste de ma vie partait dans tous les sens.

Le système avait l'air de m'avoir condamné. Moi, j'avais quatorze ans, 18 sur 20 en maths et une année à refaire.

Quand la lavande unit les âmes

Au collège, j'étais seul, ou presque. Les autres m'avaient vite trouvé des surnoms pour ma différence, « la tapette », « la tafiole », qu'on me collait dans le dos comme une étiquette sale sur un cartable. Je me suis isolé, à force, sans l'avoir vraiment choisi. Peu de gens osaient s'asseoir à côté de moi. Il y avait quand même un petit groupe de filles qui n'avaient pas suivi la loi du plus fort, des amies d'enfance rencontrées sur les bancs de la maternelle et qui m'avaient gardé une place avec elles. Parmi elles, Mélanie, celle qui a écrit la préface de ce livre.

Mélanie, c'était le calme en personne. Elle parlait doucement, avec des gestes mesurés, et son regard était toujours un peu ailleurs. Elle n'aurait jamais traversé au feu rouge, et pourtant elle avait un petit côté frondeur, à peine visible : un sourire moqueur qu'elle retenait, les yeux levés au ciel quand un prof était injuste. Elle lisait beaucoup. Elle écrivait peut-être en cachette, en tout cas elle n'en parlait à

personne. Elle parlait bas et elle pensait fort. On pouvait tout lui confier, ça ne ressortait jamais de chez elle.

On était en 4e[10], et j'avais déjà la tête pleine de questions absurdes qui me paraissaient super importantes. Un jour, il y en a une qui m'obsède : comment l'humanité a compris que fumer du tabac ou du cannabis faisait quelque chose, alors que l'herbe du jardin, non ? Ils avaient tout essayé, feuille par feuille ? J'en parle à mes amies et, sans trop de résistance de leur part, je les embarque dans un après-midi d'expérimentation.

Ce jour-là, le ciel était d'un bleu pâle. On s'était donné rendez-vous au parc du Poutyl, le vieux parc d'Olivet qu'on connaissait par cœur, avec ses chênes centenaires aux branches noueuses et ses pelouses fatiguées par les étés, la grotte artificielle mal entretenue, et le petit théâtre en plein air, toujours désert en semaine.

On s'est installés juste à côté, sur une plateforme en bois flottante au bord de la rivière, un peu à l'écart

[10] La 4e est l'avant-dernière année du collège, vers 13-14 ans. L'équivalent de la 2e secondaire au Québec.

pour que personne ne nous voie. On avait un sac plein de feuilles séchées : du laurier, de la lavande, du romarin, du thym, et même des barbes de maïs trouvées je ne sais où. On les a roulées comme on a pu dans du papier à rouler volé, et on a allumé nos premières « cigarettes d'herboriste ».

La lavande, on s'en souvient encore. Quand on aspirait, ça faisait une bouffée de menthe qui nettoyait les poumons. Et puis en soufflant, un arrière-goût de moisi nous sautait à la gorge, une amertume de champignon, insupportable. On s'est regardés, écœurés, et on a éclaté de rire, un vrai fou rire, de ceux qui vous plient en deux sur un ponton.

Cet après-midi-là, on n'a rien découvert d'utile pour l'humanité. On a surtout fait une petite bêtise ensemble, entre gens qui se savaient différents et que ça ne dérangeait pas tant que ça.

Avec Mélanie, c'est ce jour-là qu'on est devenus complices. On a été meilleurs amis pendant un moment, puis juste amis, et puis on s'est perdus de vue et retrouvés plusieurs fois, au point que je ne saurais plus dire combien.

Bien plus tard, chacun avec pas mal de bosses en plus, on s'est recroisés. Par hasard, je crois. Entre nous il y avait toujours eu ces longs silences, et ça repartait quand même à chaque fois.

Cette fois, il n'y avait plus de lavande à rouler. On était deux adultes face à face, un peu cabossés, avec des rides fines au coin des yeux. On a parlé des choses qu'on garde d'habitude pour soi, de nos étiquettes et de ce qui s'était fêlé en route. On a sorti nos diagnostics comme on pose ses cartes sur la table pendant une partie de tarot, et sans le dire, on a compris qu'on parlait la même langue.

Vues de loin, nos vies n'avaient pas grand-chose en commun, et pourtant on avait les mêmes creux. Des rêves un peu décalés, des peurs qu'on n'avait jamais dites à personne, cette façon d'aimer trop fort ou de s'effondrer sans prévenir. On se reconnaissait, et ça se voyait dans la façon dont on se regardait.

On a ri de bon cœur, comme quand ça fait longtemps qu'on n'a pas eu de répit, et on a parlé longtemps. Et puis oui, on a pleuré. Un peu.

Le lycée et la fuite dans la fumée

En arrivant au lycée[11], j'ai découvert le cannabis. Mes parents espéraient sûrement que j'y découvre autre chose. Et ça m'a plu tout de suite. Cette fumée épaisse et âcre me faisait du bien, bizarrement, un peu comme si quelqu'un baissait le volume de mes pensées d'un cran. Aux récréations, je partais avec une bande de copains fumer un joint derrière le gymnase ou dans un coin tranquille du parc à côté du lycée. C'était devenu notre petit rituel. Le temps ralentissait, et tout devenait plus doux pour un moment.

Cette automédication avait ses dangers. Un mercredi matin, j'avais fumé plus que d'habitude et avalé plusieurs space cakes[12]. Une heure plus tard, j'étais en cours et tout a commencé à se tordre autour de moi : les murs fondaient, les visages de mes camarades coulaient comme de la peinture sous la pluie, et il y avait des brosses à dents partout, sur les murs, par terre, jusque sur le tableau noir (des brosses à dents, je n'ai jamais compris pourquoi). Comment je suis rentré chez moi ce jour-là, je n'en ai aucune idée. Je me suis

[11] Le lycée regroupe les trois dernières années du secondaire en France, de 15 à 18 ans environ. Il se termine par le baccalauréat.
[12] Gâteaux cuisinés avec du cannabis.

réveillé le lendemain avec la tête lourde et les idées embrouillées, et j'ai eu honte pendant des jours.

Automédication ou destruction ?

Ça commence souvent par un geste simple, un joint qu'on allume pour dormir, ou un verre qu'on se sert le soir pour se détendre (avec un comprimé, c'est pareil). Au début, on ne parle pas de dépendance. Moi, je voyais ça comme une stratégie, des petits réglages discrets pour réparer ce que le monde abîmait chez moi sans même s'en rendre compte.

Très vite, j'ai appris à doser mes journées : une taffe pour dormir, deux pour me calmer, et je ne sais plus combien pour supporter les cours et les profs. Le cannabis me servait de somnifère et d'anxiolytique, sauf que personne ne me les avait prescrits. Je croyais avoir trouvé le bon réglage. Je me soignais moi-même, sans ordonnance.

Ça n'a pas duré. Le corps ne se laisse pas avoir longtemps, et la tête encore moins. Petit à petit, je ne fumais plus pour me soigner, je fumais par réflexe, et je ne savais plus très bien si c'était pour aller mieux ou juste pour ne pas aller plus mal.

Puis il y a eu les excès. Je fumais dès le réveil, avant même de boire un verre d'eau, et certains jours je ne fonctionnais plus du tout sans avoir les yeux à moitié fermés et la tête dans le coton. J'ai raté des rendez-vous et j'ai menti à mes proches. Et j'ai dépensé des sommes absurdes pour acheter ce qui m'empêchait de m'effondrer, ou ce qui accélérait la chute, je ne sais toujours pas trop.

Le pire, c'est que je voyais très bien que je m'enfonçais. Je ne savais juste pas comment remonter. Le cannabis m'empêchait de ressentir les choses, mais il ne me protégeait plus de grand-chose. Je me souviens d'un soir, dans ma chambre, rideaux tirés et lumière éteinte, un joint à la main, avec des larmes qui coulaient sans raison. À ce stade-là, ça ne m'apaisait plus, ça m'anesthésiait.

Et puis il y a eu cette nuit-là.

J'étais seul dans ma chambre, après une journée entière à planer sans interruption. Dix joints, peut-être plus, j'avais arrêté de compter. J'étais effondré dans le vieux fauteuil, mes muscles ne répondaient plus, et j'avais les yeux ouverts avec personne derrière. La

lune dessinait des ombres nettes sur le mur et ces ombres avaient l'air plus vivantes que moi.

Cette nuit-là, j'ai pensé à mourir. Je ne l'ai dit à personne. Cette pensée est revenue d'autres fois, plus tard.

Au fil des années, j'ai essayé d'autres substances, des douces et des dures, parfois en cachette et parfois avec une sorte de fierté. Cigarettes, alcool, cocaïne, MDMA, champignons, kétamine. J'étais devenu un drogué lucide, un cerveau trop conscient qui savait exactement dans quel trou il glissait et qui se persuadait chaque fois qu'il y trouverait peut-être enfin la paix. Au départ, il y avait juste que j'avais mal quelque part, et j'essayais de mettre un pansement là où aucun médecin ne savait quoi faire.

Et puis, de temps en temps, ça s'arrêtait d'un coup.

Je me souviens de jours précis où ça faisait clic dans ma tête : « OK. C'est fini, les conneries. » Sans transition. Je me levais et je jetais tout ce que j'avais, l'herbe et l'alcool, jusqu'aux pilules du samedi soir. Un grand ménage presque militaire, avec moi dans le rôle du général qui aboie des ordres à un système nerveux complètement en pagaille.

Le sevrage, lui, ne se laissait pas commander. Les jours suivants, c'étaient les sueurs la nuit, les nausées, des insomnies infernales et une angoisse jusque dans les molaires. Parfois même de petites hallucinations, comme ces voix que je croyais avoir laissées derrière moi à l'hôpital. Mon cœur battait trop vite, sans raison. J'avais faim et l'idée de manger me donnait envie de vomir. Je tenais quand même. Et chaque fois, je me répétais : « Plus jamais je ne touche à ces merdes. »

J'y croyais dur comme fer. C'était une promesse gravée aussi profond que le soir où ma mère m'a dit qu'elle espérait une fille.

Sauf qu'il suffisait d'une mauvaise nouvelle ou d'une soirée trop seule pour que ça lâche. Parfois même d'une réussite qui sonnait creux. Et je replongeais comme si de rien n'était. La promesse de la veille passait à la trappe, comme toutes mes autres promesses.

On peut se dire que j'étais faible. Moi, je le vivais plutôt comme une guerre contre moi-même, avec autour des gens qui ne voyaient pas que, des fois, la drogue ne me servait pas à fuir quoi que ce soit. Elle

me servait à faire taire ma tête quand je n'y arrivais pas autrement.

Et à chaque rechute, il y avait ce même déclic, ce moment où je repartais, comme un vieux pote imprévisible qui me souffle : « Allez, Seb. On recommence. On improvise. Comme d'hab. » Ma vie a souvent marché comme ça, en ratés et en redémarrages, et je continuais à avancer avec.

Aujourd'hui, j'y repense sans trop m'en vouloir. À l'époque, c'était ma façon de me débrouiller avec ce que j'avais sous la main. Maladroite et dangereuse, d'accord.

Je ne crois pas être le seul à avoir cherché une zone tampon entre le bruit du monde et ce qui se passait dans ma tête. Chez moi, cette zone tampon sentait le joint et la cigarette froide, avec de temps en temps un cachet par-dessus.

Le sport

Le sport a longtemps eu une place à part dans ma vie, qui était déjà pas mal agitée. C'était un refuge, et c'était aussi là que je mettais mes plus grandes ambitions. Quand j'y repense, je revois des joies énormes

et pas mal de frustrations. Et quelques victoires que personne n'aurait prédites, moi le premier.

Tout a commencé à dix ans, dans une salle de gymnastique sans charme de la ville de mon enfance. Ça sentait la craie et l'effort, et le coach donnait ses ordres sur un ton sec, toujours le même. Pour un gamin comme moi, qui partait dans tous les sens, la gym avec ses règles strictes était un vrai défi. J'enchaînais les figures approximatives et les réceptions ratées, avec les remarques d'un coach qui, j'en suis encore convaincu, voyait surtout en moi un perturbateur. Ces deux années ont été dures. J'en suis quand même sorti avec une discipline du corps qui allait me servir pour une passion que je n'avais pas vue venir.

Le déclic est arrivé un jour banal, pendant une sortie au magasin de surgelés. Mes parents traînaient dans les allées glacées, et moi je suis sorti. Juste en face, il se passait un truc irréel : des corps qui virevoltaient, de la danse et de l'acrobatie parfaitement synchronisées, et des athlètes qui faisaient tourner un bâton métallique aux embouts de caoutchouc en dessinant

des arcs dans l'air. Le twirling bâton[13], comme j'allais l'apprendre. Ça allait devenir le centre de mon monde.

En juin 1998, un soir où l'air sentait déjà l'été, je me suis retrouvé presque par hasard dans une salle de spectacle pour un petit gala, organisé par un club local dont j'ignorais l'existence. Le rideau s'est ouvert et les danseurs ont enchaîné cabaret, modern jazz, contemporain et classique dans une chorégraphie qui m'a scotché à mon siège. Puis sont arrivés les porteurs de bâtons et les gymnastes, qui jonglaient en l'air avec des figures qui disparaissaient à peine dessinées. Je suis tombé amoureux de ce sport-là, ce soir-là, assez bêtement.

À douze ans, je me suis inscrit au club. J'avais peur, mais l'envie d'apprendre était plus forte. Six heures d'entraînement par semaine au club, et à la maison je ne comptais même plus. Chaque lancer, chaque pirouette, c'était un petit défi contre moi-même. Cette

[13] Twirling bâton : sport qui mêle gymnastique et danse, avec un bâton métallique qu'on fait tourner, qu'on lance et qu'on rattrape en musique.

première année, j'ai passé deux des cinq niveaux de la discipline. Il y avait quand même des obstacles.

Être le seul garçon dans un monde presque entièrement féminin, ça avait un prix. Les regards moqueurs et les remarques chuchotées dans les vestiaires, c'était le bruit de fond. Je continuais quand même, parce que j'avais trop envie. La première année a été un champ de bataille. Ça s'est calmé ensuite, et la troisième année a tout changé.

À ce moment-là, je m'entraînais dix heures par semaine au club, et bien plus que ça seul dans ma chambre. Le soir, c'était mon rituel à moi, le bâton dans les mains et la musique dans les oreilles, et les quatre murs de ma chambre devenaient une scène. Parfois, un lancer raté envoyait le bâton s'écraser par terre dans un vacarme qui réveillait toute la maison. Mon père, à bout, criait mon prénom. Ça me passait un peu au-dessus de la tête, je dois l'avouer.

Le club a remarqué que j'y passais ma vie et m'a poussé à suivre une formation pour devenir entraîneur et chorégraphe. J'apprenais chaque mouvement en pensant déjà à ce que je pourrais en faire. Je ne voulais plus seulement exécuter des figures, je

voulais créer, raconter des histoires avec le corps, faire passer ce que je n'arrivais pas à dire avec des mots.

Puis il y a eu la fin de cette saison-là, et les compétitions, avec l'adrénaline et le stress qui montent. Je revois les juges alignés et le public silencieux. La musique démarre, je me lance, je mets tout dans chaque figure. Quand les résultats sont tombés, j'ai entendu le mot « champion » et j'ai d'abord cru que ce n'était pas pour moi. Champion de France. Toutes ces soirées passées à répéter seul, sans dormir assez, venaient de servir à quelque chose.

Le twirling était devenu ma façon d'exister, l'endroit où j'arrivais à dire les choses sans parler. Et le titre, je l'avais gagné avec un bâton qui avait passé l'année à cogner le plancher de ma chambre.

L'APPEL DES SOMMETS

Après ces premiers succès, mon club m'a paru trop petit, même si je m'y sentais chez moi. L'envie est venue doucement, puis elle est devenue très claire : aller plus haut, trouver un endroit où je pourrais progresser encore et essayer d'autres choses. J'ai entendu

parler d'une autre fédération, d'un autre club. Et, coup de chance, il n'était pas loin de chez moi.

Je me souviens du jour où j'ai passé la porte pour la première fois, le cœur qui cognait. La salle était pleine du bruit des bâtons qui tournaient avec une précision presque militaire, et une coach impressionnante donnait des consignes très claires. Parmi les élèves, il y avait son frère, un garçon de mon âge, venu avec leur petit frère. C'est lui qui allait devenir mon rival, et je dois dire qu'il me renvoyait pas mal de mes propres défauts. Ils m'intimidaient un peu, les deux frères. En même temps, ça me rassurait, parce que pour la première fois je n'étais pas le seul garçon. Ici, personne ne nous regardait comme des intrus.

Ce club visait l'excellence et j'ai vite senti que les attentes étaient hautes. Chaque entraînement avait des airs d'examen. Je croyais maîtriser la discipline. En fait j'avais encore beaucoup à apprendre, de la puissance pure jusqu'aux gestes les plus délicats, et sur tout ce qui touchait à l'expression artistique. J'avalais les conseils et je m'appropriais chaque mouvement. Et en chemin, presque par surprise, je me suis mis à créer.

Écrire des chorégraphies est vite devenu une obsession, une manière de mettre un peu d'ordre dans tout ce qui bouillonnait chez moi depuis toujours. L'inspiration venait de n'importe où. Un rideau qui ondule dans un courant d'air, une scène de film, ou la coupe bizarre d'un vêtement aperçu dans la rue, n'importe quoi. Mon cerveau, toujours en alerte, ramassait ces petits morceaux et les transformait en mouvements, et mes carnets se remplissaient à toute vitesse de notes griffonnées dans tous les sens. C'était un peu ma bulle à moi, dans un club où la compétition tournait parfois à une rivalité pas très saine.

Parce que tout n'était pas rose. Mon rival, le frère de la coach, portait un poids énorme : il était l'élève modèle, et en plus le fils de la présidente du club. Chaque fois que je progressais, j'avais l'impression de lui faire de l'ombre. Il détournait le regard, il y avait des silences pleins de sous-entendus, une jalousie sourde que je sentais sans qu'il dise jamais rien. J'étais venu chercher de l'exigence dans une bonne ambiance, et je me retrouvais dans une atmosphère de plus en plus étouffante.

En 2003, je suis revenu à mon ancien club. Ça m'a soulagé, et en même temps ça m'a fait de la peine de

partir, parce que j'avais énormément appris là-bas. Mais mon premier club était plus simple, et ma coach d'origine avait toujours été bienveillante avec moi. Là-bas, je n'avais pas à porter les attentes et les rivalités des autres.

Alors j'ai rangé mes affaires et j'y suis retourné.

Le retour et l'adieu à la scène

Revenir dans mon club d'origine, c'était un peu rentrer dans une maison qu'on a quittée longtemps. Ça sentait toujours la résine et le bois ciré, et je reconnaissais tout, chaque coin où j'avais passé des heures. Mais ce qui a vraiment compté, c'est de retrouver ma coach. Elle avait toujours eu ce côté rassurant, une gentillesse qui ne bougeait pas, que je sois en pleine ambition ou en plein doute. Avec elle, j'avais l'impression que tout redevenait possible.

En 2004, je n'avais qu'un objectif en tête : me dépasser. Je m'entraînais de façon presque obsessionnelle, plus dur que jamais. Et je prenais des risques à la limite de l'inconscience, des roues sans les mains, des saltos avant tendus pieds décalés, des lancers triples gymnastiens. Le jour de la compétition, j'ai dansé comme si tout le monde me regardait, sur une

musique de Nightwish[14], mon groupe préféré. Les notes sont tombées, de 9,2 à 9,8 sur 10. J'avais l'impression que tout ce que j'avais laissé de côté pour en arriver là venait d'être payé d'un coup.

J'étais de nouveau champion de France. Pendant un moment, les morceaux de ma vie avaient l'air de tenir ensemble. Les efforts et les nuits à répéter dans le silence de ma chambre, même les critiques encaissées, tout ça prenait du sens. Je ne le savais pas encore, mais c'était aussi le début de la fin.

L'année suivante, je suis passé de la scène aux coulisses, pour diriger les autres. Devenir entraîneur et chorégraphe m'a rendu fier, avec une drôle de mélancolie en dessous que je n'expliquais pas trop. J'organisais des galas et j'écrivais des chorégraphies. J'ai aussi animé des stages dans d'autres clubs, pour transmettre ce que j'avais appris. Maintenant, c'étaient mes élèves qui lançaient le bâton sur mes chorégraphies, et moi je les regardais depuis le bord de la salle.

[14] Groupe finlandais de metal symphonique.



«J'étais adulte. Mais où était le mode d'emploi ? »

PARTIE IV : RENAISSANCE

Nouveau monde, nouveau moi

Et puis 2006 est arrivée, une année en demi-teinte. Je tenais encore au twirling, qui m'avait tant donné, mais je pensais de plus en plus au Canada, à ses grands espaces et à l'idée de recommencer à zéro là-bas. Ça occupait presque toutes mes pensées. Je m'entraînais toujours, mais moins fort, un peu comme quand on joue les derniers niveaux d'un jeu en sachant déjà qu'on va le finir bientôt.

Le twirling avait été ma discipline et ma porte de sortie. Il m'avait permis d'exister là où on ne me comprenait pas, et de briller sans avoir à parler. Sauf que quelque chose bougeait chez moi, sans bruit. Je laissais derrière moi la scène et les applaudissements, et le bâton lancé vers le plafond. J'avais vingt ans et déjà beaucoup de souvenirs pour mon âge. Je ne crois pas que je fuyais quoi que ce soit. J'avais envie de recommencer ailleurs, et j'étais prêt à partir.

Le jour où j'ai rangé mon bâton pour la dernière fois, il n'y a pas eu de cérémonie. J'étais seul dans ma chambre, je l'ai rangé, et j'ai compris que ce chapitre-là se terminait. Le départ pour le Canada allait ouvrir

une autre vie, et là-bas le twirling ne serait plus qu'un souvenir, même si c'est un souvenir qui est resté très vivant.

Aujourd'hui, quand je repense à ces années, ça me rend un peu mélancolique, et reconnaissant aussi. Le twirling m'a appris à me dépasser, et à continuer même les jours où rien n'allait. Ma vie a pris une autre direction après ça. Mais quand j'y pense, je revois surtout ma chambre le soir, la musique dans les oreilles, le bâton qui tombe par terre et mon père qui crie mon prénom.

L'ILLUSION DE LA RÉUSSITE

Ma mère me répétait sans arrêt : « Quand on veut, on peut ! » C'est le genre de phrase qu'on donne aux enfants. Moi, gamin têtu, je l'ai prise au pied de la lettre et je l'ai rangée dans un coin de ma tête, et elle n'en est plus vraiment sortie. Je m'en servais un peu comme d'un code de triche pour ouvrir les portes de l'impossible.

Un jour, j'avais huit ans, je suis tombé sur un documentaire à la télé, sur le vieux poste cathodique au cadre en bois qui trônait dans le salon. Ça parlait des ours polaires. Je suis resté cloué au canapé à regarder

leur démarche lourde sur la banquise. Ils étaient immenses et ils avaient l'air tellement seuls. Il y avait dans leur regard une sorte de calme, avec un truc cassé derrière, et ça m'a bouleversé, je ne sais pas trop pourquoi.

Il faut dire qu'à l'époque, ma chambre ressemblait déjà à une banquise miniature. Il y avait des dizaines de peluches d'ours polaires, des livres illustrés, et au mur un poster géant d'un ours assis qui regardait l'horizon gelé. Je les adorais. C'étaient mes confidents, avec l'avantage qu'ils ne répétaient rien à personne.

Dans le documentaire, une voix grave expliquait qu'on pouvait croiser ces animaux... au Canada. Et là, paf. Dans ma tête, c'était réglé : un jour, je vivrais au Canada. Avec les ours polaires. C'était décidé.

Je l'ai annoncé à mes parents, évidemment, avec toute la solennité d'un serment de gamin. Ils ont souri, vaguement attendris, comme on sourit à un enfant qui jure qu'il va épouser sa maîtresse d'école ou devenir astronaute végétarien. Ils ne m'ont pas pris au sérieux, et moi j'ai pris ça comme un défi de plus.

Le temps a passé. Les années ont bousculé mes rêves, et les adultes ont essayé de les ranger dans des tiroirs plus raisonnables. Et me voilà à dix-neuf ans, paumé au milieu de mon échec scolaire. J'avais redoublé une deuxième fois en 2004, l'année même où je redevenais champion de France. Pour l'avenir, je n'avais à peu près aucun repère. Sauf ce vieux rêve d'enfant, qui traînait toujours dans un coin et qui n'était pas mort.

Alors j'ai pris une décision. Avec ou sans le bac[15], que l'école me trouve bon ou pas, je partirais, quoi qu'il arrive. J'ai regardé mes parents droit dans les yeux et je leur ai dit, aussi sûr de moi qu'à huit ans : « Je vais partir vivre au Canada avec ou sans diplôme. C'est là que m'attendent mes rêves. Et mes ours. »

Ils ont haussé les sourcils, et je suis parti. Sans le bac, que je n'ai d'ailleurs jamais eu.

J'avais à peine vingt ans quand j'ai posé le pied au Québec pour la première fois, à Drummondville. Je m'étais inscrit en arts plastiques, un domaine où j'avais à peu près zéro talent et pas mal de culot. Avec

[15] Baccalauréat : l'examen qui termine le lycée en France. Il est nécessaire pour entrer à l'université.

mon dossier scolaire catastrophique, les programmes en web m'avaient refusé, et c'était ma seule porte d'entrée au Canada. Chaque matin, dans le froid mordant de l'automne québécois, je marchais quarante bonnes minutes jusqu'à l'école en me répétant, fier comme tout : « Ça y est, tu l'as fait, tu es ici ! »

Le coût de réussir

Le rêve a vite rencontré le réel. L'arrivée au Québec m'avait mis dans un état d'excitation pas possible, et puis la liberté a commencé à ressembler surtout à de la solitude et à du froid, avec des choix pas faciles à faire.

Ma mère, blessée par mon départ, m'avait imposé six mois de silence. Mes parents m'aidaient financièrement comme ils pouvaient, mais ils n'avaient pas beaucoup de moyens, et je vivais surtout sur les économies que je mettais de côté depuis mes seize ans (j'avais travaillé tous mes week-ends et toutes mes vacances scolaires jusqu'à mes vingt ans). Je mangeais des pâtes avec du fromage, et un steak haché de temps en temps le week-end. Ça résume assez bien ma nouvelle vie.

Heureusement, les Québécois sont généreux, et ça m'a sauvé. Des inconnus sont vite devenus des amis. Ils m'invitaient à manger chez eux et me faisaient découvrir leurs traditions. L'un m'a donné un vieux manteau pour l'hiver, beaucoup trop grand pour moi, mais chaud comme les bras d'un grand-père que je n'avais jamais eu. Une camarade m'a indiqué une banque alimentaire. Une autre m'a invité à passer les fêtes chez elle, dans sa famille.

Je me souviens bien de ce premier hiver loin de chez moi. Noël 2006. Il y avait une bonne vingtaine de centimètres de neige, il faisait entre -5 et +5 et les trottoirs étaient glacés. La ville était pleine de décorations, et dans les vitrines, les rennes lumineux avaient l'air de faire des clins d'œil aux passants.

Ce soir-là, j'étais assis à la grande table en érable de la famille qui m'avait accueilli. Les enfants riaient, il y avait un feu dans la cheminée. J'aurais dû me sentir bien. Et pourtant j'avais une tristesse sourde qui ne me lâchait pas de la soirée.

À un moment, pendant que tout le monde chantait « Mon beau sapin » avec ce petit accent que j'adorais déjà, je me suis levé en disant que j'allais chercher

quelque chose dans mon manteau. Je suis sorti quelques minutes, tout seul. Il neigeait doucement. J'ai marché jusqu'au petit parc au bout de la rue, les mains dans mes poches trouées, et je me suis assis sur une balançoire gelée. J'ai levé les yeux vers le ciel et j'ai pleuré. Je n'ai pas pu me retenir.

Ce n'était pas le froid. Je ne savais pas trop ce que c'était, à l'époque. De la reconnaissance envers ces gens, je crois, et le manque de chez moi en même temps. J'étais assis au milieu des traditions d'un peuple que j'admirais, et je pensais à un passé que j'avais quitté sans vraiment lui dire au revoir.

Je suis rentré peu après, le visage tout rouge. Personne n'a posé de question. Une des tantes, discrètement, m'a mis une couverture sur les genoux pendant que je buvais mon chocolat chaud, sans rien dire. Ça m'a fait un bien fou.

Survivre pour apprendre, apprendre pour exister

Ma professeure d'histoire de l'art avait remarqué que j'étais à l'aise avec l'informatique. C'est elle qui m'a parlé du Campus Ubisoft, une formation assez prestigieuse. J'ai postulé, et j'ai été refusé, encore une fois

à cause de mon dossier scolaire. Et puis, un mois avant la rentrée, coup de téléphone : j'étais pris. C'est mon portfolio qui avait convaincu les recruteurs.

Direction Matane[16]. Non, pas Manhattan ! Matane, une petite ville au bout du Québec, où le vent ne s'arrête jamais. Il n'y avait pas grand-chose pour se distraire là-bas et la vie n'était pas chère, mais mes économies fondaient quand même à toute vitesse. Et assez vite, il n'y a plus eu d'argent du tout.

Mes parents m'ont proposé un billet d'avion pour rentrer en France. J'ai refusé. Un deuxième échec, je ne l'aurais pas encaissé. Alors j'ai fait un choix un peu extrême : j'ai vécu dans une tente, cachée dans un petit bois à l'entrée de la ville. Une tente militaire verte, achetée d'occasion sur un site de petites annonces, qui sentait l'humidité. J'ai dormi là-dedans pendant un mois, et un mois, c'est long.

Je suis un animal solitaire, et de toute façon je n'avais presque personne à qui parler. Je mangeais une fois par jour, un sachet de nouilles ramen bon marché, bourré de sel. Je me lavais en cachette dans les

[16] Ville de la Gaspésie, dans l'est du Québec, au bord du fleuve Saint-Laurent, à environ 600 km de Montréal.

douches des vestiaires de l'école, en arrivant tôt pour ne croiser personne. Des fois l'eau était glacée, des fois il n'y avait même plus de savon. Mais au moins j'avais l'impression d'être propre, et à ce moment-là ça comptait beaucoup pour moi.

Je me levais à six heures tous les matins, souvent gelé jusqu'aux os, pour être le premier au labo informatique. Là-bas, il faisait chaud. J'y restais jusqu'à minuit, l'heure de fermeture, même le week-end. J'avais l'air très motivé. En vrai, il faisait surtout froid dehors. Et quand je programmais, j'oubliais les nuits à grelotter, les doigts engourdis et le ventre vide.

Une nuit, épuisé, je me suis endormi sans mes gants. Je m'étais dit : *« Juste cinq minutes pour reposer mes yeux. »* Quand je me suis réveillé, mes mains ne bougeaient plus. Mes doigts étaient enflés et rouges, presque violets, et j'avais mal dans chaque phalange. C'étaient mes premières engelures. Les jours suivants, la peau de mes mains a pelé comme celle d'un serpent qui mue, et j'ai caché mes bandages sous des manches trop longues pour qu'on ne me pose pas de questions. Cette nuit-là a été une des plus dures de ma vie, et pas tellement à cause des mains. Je me suis senti seul au point de disparaître. Et en plus je savais

que c'était ma faute : j'étais allé trop loin par orgueil, parce que je refusais d'échouer une deuxième fois.

Et je tenais quand même.

Ma conseillère pédagogique a fini par se rendre compte de mon état. Elle m'a proposé un petit contrat, de la modélisation 3D pour un futur projet de l'école. Grâce à ça, je suis sorti de la misère et j'ai pu louer une chambre minuscule, où le placard était presque aussi grand que le lit. Le matelas grinçait au moindre mouvement et la fenêtre fermait mal, mais pour moi c'était un palais. Je n'avais plus besoin de survivre, je pouvais enfin me mettre à apprendre.

Il y avait une porte que je pouvais fermer, et une chaise bancale sous un bureau bancal. Je mangeais chaud. C'était chez moi, et c'est un peu de là que tout est parti.

Mais même avec un toit et de quoi manger, l'angoisse ne partait pas. J'avais ce contrat, d'accord, mais j'avais toujours cette peur sourde que tout s'écroule encore. Chaque matin, en poussant la porte du labo, je me disais que j'étais peut-être un imposteur.

À l'école, je me battais. Je savais que j'avais une chance et pas deux. Alors je travaillais comme un forcené. Je ne sortais jamais, je refusais les soirées et les pauses. J'avais peur, surtout. Une peur bleue de me faire rattraper par ce qui n'allait pas chez moi.

Certains jours, je tremblais en rendant mes travaux. Le contenu, je savais qu'il tenait la route. Le problème, c'est que j'avais l'impression que ma dignité dépendait d'une note, de ce qu'un prof allait en penser, de son regard. J'étais en alerte tout le temps. Ça me serrait les tempes, et bizarrement ça me poussait en avant.

C'est dans cet état-là que j'ai appris à coder vite, et à penser loin. Je ne réfléchissais pas trop à ce que je faisais. Si je m'étais arrêté pour y penser, je me serais effondré, alors je ne m'arrêtais pas.

C'était une formation accélérée, et j'étais décidé à réussir coûte que coûte. J'ai fini major de ma promotion. L'école m'a proposé un contrat pour enseigner le level design[17] technique à la cohorte suivante. À

[17] Level design : la conception des niveaux d'un jeu vidéo. On y place les chemins, les obstacles, les ennemis et les secrets que le joueur va traverser.

peine ce contrat de six mois terminé, Eidos, le studio que tout le monde connaissait, m'embauchait à Montréal. C'était en 2008, comme designer technique, un poste passionnant et bien payé.

J'avais un badge Eidos autour du cou, et j'étais très jeune. Sur le papier, c'était le rêve : un contrat, un bureau, une équipe, un salaire. En vrai, je sautais sans filet dans un monde dont je ne connaissais pas du tout les codes sociaux. À l'école, j'étais le gars qui avait survécu et fini major. Là, personne ne me connaissait. J'étais une recrue au parcours un peu douteux, un jeune Français sans diplôme catapulté dans une industrie féroce.

Chaque matin, j'avais une boule au ventre en passant la porte du studio. J'avais peur qu'on découvre l'imposture, qu'on me demande une compétence que je n'avais pas. J'avais peur de ne pas comprendre une blague ou un mot de jargon, ou ce qu'on attendait de moi sans jamais le dire. Mon anglais technique tenait la route. Pour le reste, c'était beaucoup moins sûr.

Je compensais avec une rigueur presque obsessionnelle. J'arrivais plus tôt et je repartais plus tard. Je documentais tout, j'anticipais les demandes. Chaque

bug corrigé, c'était une petite victoire, et chaque silence en réunion me torturait. Je souriais, mais je n'étais jamais détendu. Ça marchait, et pourtant je n'arrivais pas à en profiter, j'étais toujours à deux doigts de croire que tout allait s'effondrer.

Rien ne s'est effondré. Mon travail a été remarqué, puis valorisé. Trois ans plus tard, Ubisoft est revenu me chercher, avec une offre que je ne pouvais pas refuser : directeur adjoint à vingt-quatre ans, sur une des franchises les plus célèbres au monde.

Je travaillais maintenant sur Assassin's Creed. Le succès a dépassé tout ce que j'imaginais. Les primes étaient généreuses, et je menais une vie dont je n'aurais jamais osé rêver. En cinq ans, j'étais passé de la précarité totale à un confort incroyable : je mangeais dans des restaurants étoilés et je dirigeais une équipe talentueuse. L'année suivante, j'ai été promu directeur technique responsable de l'intelligence artificielle, et j'ai enchaîné les titres à succès.

Aujourd'hui, quand je repense à cette tente glacée et aux journées où je mangeais à peine, je suis surtout reconnaissant. J'ai appris là-bas que j'étais capable de

pas mal de choses. Rien ne s'est passé comme prévu, mais il n'y avait pas vraiment de plan au départ.

Et non, je n'ai jamais vu d'ours polaire. Même pas à Matane.



«Ni ange, ni démon. Seulement l'écho de deux tempêtes.»

PARTIE V : LA COURBE ET LA CHUTE

Bien avant cette fameuse nuit, il y avait déjà eu des signes. Des semaines floues, des mois d'épuisement qu'on mettait pudiquement sur le compte de la fatigue ou du stress, ou d'une surcharge de travail.

En 2013, j'ai été mis en arrêt, pour longtemps : un arrêt qui allait durer jusqu'en 2014. On a parlé de burn-out, et c'est tout. Personne n'a posé d'autres questions. Le médecin m'a regardé avec compassion, m'a prescrit un arrêt de travail et quelques antidépresseurs, et m'a dit : *« Il faut que vous leviez le pied. »*

Je m'étais déjà senti au fond avant, mais jamais au point de ne plus fonctionner. Le matin, je restais assis au bord du lit, incapable de me lever. Le moindre geste me coûtait un effort énorme. Mes pensées tournaient en boucle et je ne ressentais plus grand-chose. Je regardais ma vie de l'extérieur, sans avoir l'impression d'en faire partie.

J'aurais voulu qu'on creuse, qu'on cherche ce qu'il y avait sous les symptômes. Ça n'a pas été le cas. Pas encore.

Et puis il y a eu l'inverse. Des périodes où tout allait trop vite. J'écrivais des dizaines de mails la nuit, je lançais cinq projets en même temps, je parlais à toute vitesse, une idée en entraînant une autre sans arrêt. Autour de moi, on disait que j'avais « une belle énergie ». Moi, j'avais l'impression de flotter un peu au-dessus du sol.

À cette époque, un psychiatre m'avait reparlé de mes traits de personnalité limite, déjà évoqués à la Clinique du TDAH. J'avais hoché la tête sans trop comprendre. Une étiquette de plus. On a fini par écarter cette piste, bien plus tard : ces traits s'expliquaient mieux par la bipolarité.

Et puis il y a eu cette nuit-là, celle où tout s'est effondré pour de bon.

J'avais 27 ans. Ce soir-là m'a valu mon premier internement en hôpital psychiatrique, et j'ai longtemps hésité à raconter ce qui m'y a mené, parce que j'en avais honte. Avant mon arrêt, j'étais ce jeune directeur ambitieux chez Ubisoft, qui enchaînait les réunions compliquées et les nuits blanches, entre 60 et 70 heures de travail par semaine. Je me voyais comme un génie incompris, toujours à chercher la solution

rapide et efficace, et je réglais les problèmes techniques sans effort. Rien ne me paraissait impossible, tout me semblait presque trop facile.

Je dormais très peu, j'étais toujours dans l'action, en compétition avec moi-même sans trop savoir pourquoi. Et un soir de janvier 2014, en plein arrêt de travail, tout a basculé. Mes souvenirs de cette nuit-là sont en morceaux : quelques images très nettes au milieu du noir. Le reste, je le tiens du rapport d'intervention et de ce que les gens m'ont raconté après.

Ce que je sais, c'est qu'à trois heures du matin, deux policiers m'ont trouvé dans la rue, en sous-vêtements, pieds nus dans la neige, par -10. Ils ont d'abord cru à un type saoul. Je leur ai expliqué, très calmement au début, que je n'avais pas froid, que le froid ne me touchait pas, que j'avais été choisi pour quelque chose et qu'ils devaient me laisser passer. Quand ils m'ont tendu une couverture, j'ai refusé. Quand ils ont insisté, j'ai crié qu'ils travaillaient pour la compagnie, qu'on les avait envoyés pour m'arrêter avant que j'aie fini.

Moi, je me souviens du silence. La rue était vide et blanche, et tout me semblait posé là pour moi : les

lampadaires qui s'allumaient les uns après les autres sur mon passage, un camion de déneigement qui clignotait trois fois, comme une réponse. Je ne sentais plus mes pieds, et je prenais ça pour une preuve de plus. Je me répétais que j'étais en train de passer un test, qu'on m'observait depuis des mois, et que si je marchais assez longtemps tout finirait par s'expliquer.

On m'a conduit à l'hôpital psychiatrique. Je me souviens vaguement des gyrophares et des voisins aux fenêtres. Je me souviens surtout de l'humiliation, et d'avoir refusé de donner mon nom à l'accueil parce que je trouvais ça dangereux. Et bizarrement, j'étais aussi soulagé.

J'ai encore honte en racontant cette nuit-là. Le plus dur à regarder, ce n'est ni le froid ni les policiers. C'est que, sur le moment, tout était parfaitement logique. Je n'avais pas un seul doute. Je n'ai pas compris que j'étais malade, j'ai compris que j'avais enfin raison. Avec le temps, j'arrive à en parler sans trembler.

Dans la semaine, mon médecin rencontre les urgentistes. Moi, je vois des travailleurs sociaux et des

psychologues, puis des psychiatres. Et d'un coup, tout se recolle : le burn-out, les montées et les chutes que mes proches avaient remarquées, les traits limites, et maintenant une manie aiguë, flagrante, impossible à nier.

« Monsieur Ageorges, nous pensons que vous souffrez d'une pathologie appelée la bipolarité. »

Plus précisément, un trouble bipolaire de type 1.

Je me souviens de ce que ça m'a fait. Je n'étais pas vraiment surpris. J'étais soulagé, et j'avais peur aussi. Je me suis dit quelque chose comme : « Ah. Voilà donc ce que c'était. Ce que je suis. »

Mais c'est quoi, au juste, la bipolarité ?

L'euphorie à en crever

Ça ne commence jamais par la folie. Ça commence par une très bonne semaine. Je dors quatre heures et je me réveille avant le réveil, déjà en train de penser, avec l'impression d'avoir enfin trouvé la bonne vitesse. Tout ce que je touche avance. Au travail, mes objectifs tombent plus vite que mon patron ne peut les fixer, et les gens me le disent :

« Waouh, t'as une belle mine ! »

« Mais où est-ce que tu trouves le temps de faire tout ça ? »

« C'est toi qui as fait ça ? Sérieux ?! »

Je me sens plus intelligent, plus rapide, plus drôle, et les autres le voient. Personne ne s'inquiète d'un type qui travaille beaucoup et qui a de bonnes idées. Moi non plus.

Puis le sommeil fond. Quatre heures, trois heures, deux. Je ne le vis pas comme un symptôme mais comme une avance sur les autres : pendant qu'ils dorment, je gagne des heures. Je parle de plus en plus vite et je finis les phrases des gens pour aller plus vite. Quand quelqu'un me coupe ou me demande de ralentir, ça m'énerve vraiment, d'une colère que je ne comprends pas. Je les trouve lents. Dans les belles histoires d'euphorie, personne ne parle de cette irritabilité, et pourtant elle est là dès le début.

La manie de l'hiver 2014 a été différente. Cette fois, ça n'a pas seulement accéléré : ça s'est mis à avoir un sens. Les feux passaient au vert quand je posais le pied sur la chaussée. Une plaque d'immatriculation

reprenait les chiffres de ma date de naissance, puis une deuxième, puis une troisième. Une chanson passait à la radio au moment précis où je pensais à la même chose, et les paroles s'adressaient à moi. Je ne voyais pas des coïncidences. J'avais passé ma vie à repérer des systèmes, et je venais d'en trouver un, immense, dont j'étais le centre.

L'argent a suivi. Il me fallait des livres, une vingtaine d'un coup, sur la programmation, les réseaux de neurones, les mathématiques, et un nouvel ordinateur bien plus puissant que tout ce dont j'avais besoin, parce que j'allais écrire un programme pour parler avec moi-même. Quand la carte de crédit a atteint sa limite, je suis allé au casino. J'avais une martingale[18], je me sentais incapable de perdre, et les cartes, je croyais les entendre. J'ai aussi ouvert un compte pour faire du trading algorithmique[19], et du trading à la main quand l'algorithme n'allait pas assez vite.

[18] Martingale : technique de jeu qui consiste à doubler sa mise après chaque perte pour se refaire. Sur le papier, elle paraît infaillible. Dans la réalité, elle mène presque toujours à la ruine.

[19] Trading algorithmique : achat et vente d'actions en bourse réalisés automatiquement par un programme.

J'ai perdu plusieurs milliers de dollars, et je les ai perdus avec le sourire.

Andrew est revenu. Pas le copain de mon adolescence, celui qui me soufflait les réponses de mes contrôles de maths : une voix qui n'avait plus rien d'un jeu. Il me disait que j'étais sur la bonne voie, qu'il fallait continuer, que les autres ne comprenaient pas. Pendant des semaines, il a été la seule personne dont je ne me méfiais pas. Aujourd'hui, je sais qu'il n'existe pas. À l'époque, je ne me posais même pas la question.

En parallèle, la méfiance a monté, doucement d'abord. J'étais persuadé que mon concept de jeu était si bon qu'on voulait me le prendre. Je me suis mis à penser que quelqu'un lisait mes mails, que mon téléphone m'écoutait, que des collègues, et peut-être la direction, attendaient que je sois à bout pour récupérer mes idées. J'ai collé un ruban adhésif sur la caméra de mon ordinateur. J'ai débranché le routeur, puis je l'ai rebranché, parce que c'était exactement ce qu'ils voulaient que je fasse. Certains appels, je ne les prenais plus. Ceux qui insistaient devenaient suspects, justement parce qu'ils insistaient.

J'ai écrit à mon patron et à plusieurs membres de l'équipe, en pleine nuit, des mails de plusieurs pages, avec des accusations à peine voilées et des consignes pour protéger le projet. Certains partaient à la direction. Je ne comprenais pas pourquoi on ne répondait pas, ou pourquoi les réponses étaient si polies et si courtes. Pour moi, c'était la preuve qu'ils savaient.

Le reste est venu tout seul. D'abord, je me suis cru choisi, pour quelque chose de grand que je ne savais pas encore nommer mais que je sentais s'approcher. Puis « choisi » est devenu trop petit. Je travaille dans le jeu vidéo, alors j'ai fini par penser que le monde fonctionnait comme un moteur, avec ses règles et ses ficelles, et que j'en avais les droits d'administrateur. Il suffisait de bien penser pour que les choses bougent. Un soir, assis par terre au milieu de mes carnets, je me suis dit que si quelqu'un devait être Dieu, ça pouvait aussi bien être moi, et que ça expliquait tout, y compris pourquoi personne ne me comprenait. J'avais une mission, et le temps pour la finir était compté. C'est pour ça que je ne dormais plus. Je l'ai vécu comme une évidence qui arrivait enfin.

Plus rien ne pouvait m'arriver. Je traversais les rues sans regarder, certain que les voitures s'arrêteraient,

et elles s'arrêtaient presque toujours. Le froid de janvier n'avait aucun effet sur moi : j'ai commencé à sortir sans manteau, juste pour vérifier. Ça a duré jusqu'à la nuit que j'ai racontée plus haut.

J'avais tellement d'idées que j'aurais voulu cinq corps pour les écrire. Les carnets se remplissaient de schémas, de flèches, de chiffres, de phrases que je soulignais trois fois. Plus tard, j'ai essayé de les relire. Je n'ai rien compris, sauf que j'étais, à chaque page, absolument sûr de moi.

J'ai toujours eu cette conviction, depuis petit, d'être fait pour un destin hors du commun. Le soir, dans ma chambre d'enfant, je m'imaginais recevoir le prix Nobel sous les applaudissements, ou la médaille Fields, la plus grosse récompense en mathématiques. Des fois, ça s'emballait : je devenais milliardaire, le champagne coulait à flots, et les journalistes se bousculaient devant ma porte pour une petite phrase.

D'autres fois, je partais à Hollywood et mon visage était sur tous les grands écrans, ou bien je composais une symphonie qui faisait pleurer tout le monde, même les plus durs. Et quand je me lâchais vraiment, je devenais le tout premier humain à parler avec une

intelligence venue d'ailleurs, et mon nom entrait dans l'histoire de l'univers, rien que ça.

Aujourd'hui, le matin dans le miroir, je vois un type normal, comme tout le monde. Un moldu[20] parmi les moldus. Ces visions grandioses qui me paraissaient si réelles, c'était ma tête qui les fabriquait, à partir de ce que j'avais toujours rêvé d'être. Quand la chimie s'emballe, on ne sait plus très bien où s'arrête le réel, et ce qui était un rêve d'enfant devient un fait.

Je ne crois pas que ces rêves m'aient complètement trompé, cela dit. Ils disaient quand même quelque chose de ce qui se passait dans ma tête.

Des phases de manie, j'en ai eu pas mal : de l'hypomanie[21], de la micromanie[22], de la manie franche. Aucune ne ressemble à la précédente, ni en intensité ni en gravité. Avec le temps, j'ai appris à les reconnaître, des fois juste avant qu'elles arrivent, des fois

[20] Dans l'univers de Harry Potter, un moldu est une personne sans pouvoirs magiques.
[21] Forme légère de manie, période d'euphorie et d'activité intense.
[22] Mon mot pour de très courtes poussées d'exaltation, de quelques heures à deux jours. Ce n'est pas un terme médical officiel.

en plein dedans. Elles peuvent durer une journée, une semaine… ou six mois.

Le plus dur à avouer, c'est que le début, j'aime ça. Je comprends pourquoi certains arrêtent leurs médicaments pour retrouver cette énergie. Je l'ai fait. Ça ne dure jamais assez longtemps pour que ça vaille le prix.

Et puis ça retombe, toujours. Pas avec un grand bruit : un matin, je me réveille et je ne comprends plus pourquoi j'ai fait tout ça. Je regarde les carnets pleins de schémas que je ne sais plus lire, le relevé de carte de crédit, les mails envoyés à mon patron et à la direction, déjà lus par des gens avec qui je devrai encore travailler. La honte arrive en dernier, et elle est énorme.

Mes pensées ralentissent. Tout devient lourd, même respirer demande de la volonté. Les projets que j'ai griffonnés la veille, en pleine euphorie, me paraissent ridicules maintenant, complètement irréalisables.

Autour de moi, les gens parlent et rient, ils vivent leur vie. Moi, je les entends à peine, et je n'ai envie de parler à personne.

Plus rien ne répond

Deux ans ont passé depuis le diagnostic. Ça fait six mois que je n'ai pas eu de variation d'humeur. Ce matin ressemble à tous les autres, presque trop lisse. Je me lève, je prends une douche, puis un espresso dans la vieille tasse avec un ours dessus, un souvenir d'une autre époque.

Je m'installe devant mon écran et je fais semblant de lire mes mails. C'est très silencieux chez moi, d'un silence épais qui ne me plaît pas.

Quelque chose cloche, et je n'arrive pas à dire quoi. L'hiver s'installe, il y a un peu moins de soleil chaque jour, et un peu moins d'énergie chez moi aussi.

Puis ça glisse. Je dors douze, quatorze heures et je me réveille aussi fatigué qu'en me couchant. Je ne me douche plus que lorsqu'une visite est annoncée. Je mange ce qui traîne sur le comptoir, des céréales, du pain, ou rien. La vaisselle s'empile. Je ne réponds plus aux messages ni aux appels, et j'annule des rendez-vous à la dernière minute avec des excuses que je ne crois plus moi-même.

Je me sens comme un échec, tout juste bon à pleurer en silence. Personne ne me comprend. Autour de moi, on me répète des phrases pleines de bonnes

intentions qui ne servent à rien : « Fais un effort ! », « Fais ce que tu aimes ! »

Mais on fait quoi, quand on n'aime plus rien ? Plus rien ne me fait envie, pas même les jeux vidéo, pas la musique, pas les gens que j'aime. Je sais que je devrais avoir envie de quelque chose, et je ne sens rien.

Je me traîne jusqu'à la cuisine pour boire un verre d'eau, et mon regard tombe sur une paire de ciseaux posée sur le comptoir. Je n'arrive plus à m'en détacher. Et si j'arrêtais tout ça ? Deux ans. Des traitements essayés, ajustés, abandonnés, repris. Pour quoi ? Pour retomber chaque fois dans ce trou qui attend le moindre de mes faux pas.

Je retourne m'asseoir au bord du lit, les ciseaux dans la main gauche. Je pleure sans bruit. Je m'entaille l'avant-bras droit, ce bras que je méprise tellement. Je ne sens rien, la douleur dans ma tête prend toute la place. Alors je recommence. Le sang tache les draps blancs. Je reste là sans bouger, à moitié conscient[23].

[23] Si tu traverses des idées suicidaires, ne reste pas seul. Au Canada, appelle ou texte le 988. En France, appelle le 3114. Ces lignes sont gratuites, ouvertes 24 heures sur 24, et il y a quelqu'un pour t'écouter au bout du fil.

Puis je décroche, et tout devient noir.

Je ne sais toujours pas comment les secours sont arrivés. Quand je reprends conscience, je suis dans l'ambulance, un masque à oxygène sur le visage et une perfusion dans le bras valide. On m'annonce huit points de suture. Je vais passer deux semaines en hôpital psychiatrique, le temps de réajuster, encore une fois, un traitement que je ne connais déjà que trop bien.

Ce n'était qu'un épisode parmi d'autres. Je me suis perdu plusieurs fois comme ça, des fois moins violemment, des fois de façon encore plus destructrice. Mais je suis encore là, en tout cas.

Cobaye sous ordonnance

Après le diagnostic, il y a eu le traitement. Le but était simple : que ma tête arrête de s'emballer.

On m'a prescrit du lithium[24], à une dose assez forte, avec une prise de sang tous les trois mois pour vérifier que le taux ne devenait pas toxique. En même temps,

[24] Le lithium est le régulateur de l'humeur de référence dans le trouble bipolaire. Il demande des prises de sang régulières, parce que l'écart entre la dose efficace et la dose toxique est faible.

on m'a mis sous Seroquel XR, la version à libération prolongée, pour que l'effet tienne toute la journée. Le Seroquel XR, ça m'éteignait. Je n'avais plus d'idées vives, plus d'élan, plus envie d'écrire, et ma créativité est partie en même temps que mes insomnies. J'étais somnolent du matin au soir, la tête lente, les émotions étouffées. Je n'étais plus maniaque, d'accord. Je n'étais plus vraiment moi non plus.

J'ai tenu deux ans comme ça. Puis la dépression est revenue, doucement, par la porte de service, sans rien de spectaculaire. Je n'avais plus envie de rien et j'étais fatigué d'une fatigue que le sommeil ne réglait pas. Alors on a arrêté le lithium, qu'on trouvait trop lourd et au final pas assez efficace. On a ajouté un antidépresseur. Puis un nouveau neuroleptique, le Risperdal[25], plus discret, disaient-ils, plus « ciblé ». En pratique, il m'assommait à peu près autant que l'autre.

On ajustait les doses au milligramme près. Rien ne prenait vraiment.

[25] Risperdal : nom commercial de la rispéridone, un antipsychotique atypique.

Alors j'ai enchaîné les essais, pendant quatre ans. Une molécule, puis une autre, en me disant chaque fois que ce serait peut-être la bonne. À chaque changement, il fallait attendre des semaines pour savoir si ça marchait, et ça ne marchait presque jamais.

Et puis un jour, deux petites gélules ont changé la donne. Effexor XR le matin, Latuda le soir. Elles n'avaient rien de magique, elles marchaient, c'est tout. Les grosses manies ont disparu ; il me restait de petites hypomanies plutôt agréables, sans danger. Les dépressions sans fond aussi sont parties, et à la place j'avais quelques jours gris que je traversais sans trop de mal. Pendant trois ans, tout est allé bien. Trop bien, sans doute, parce qu'un matin je me suis réveillé avec une idée en tête : « Et si je n'étais pas bipolaire ? » Peut-être que j'étais juste hypersensible, incompris, un peu dépressif et un peu artiste, et que c'étaient les médicaments qui me rendaient apathique.

Alors j'ai tout arrêté. Du jour au lendemain[26].

[26] Ne jamais arrêter un traitement psychiatrique d'un coup sans en parler à son médecin. Ce passage montre pourquoi.

La suite était assez prévisible, sauf pour moi. Les insomnies sont arrivées en premier, puis la paranoïa : j'avais l'impression que les gens me regardaient bizarrement, que les sons n'avaient plus la même texture, et que ma tête allait lâcher. Un soir, heureusement, j'ai eu un moment de lucidité au milieu de tout ça. Je savais ce qui allait se passer. Je connaissais le chemin, et je ne voulais pas y retourner. J'ai ouvert ma pharmacie de guerre et j'ai sorti le Seroquel que ma psychiatre m'avait dit de garder « au cas où ».

600 mg, en une prise. Un crash contrôlé, si on veut. Le lendemain, j'ai repris mes deux fidèles, venlafaxine et lurasidone, avec quelques autres en renfort, et je suis reparti. Depuis, je tiens, même si je tangue encore de temps en temps. J'ai toujours des hauts, des micromanies de 48 heures où je ris trop fort, où les idées partent dans tous les sens et où j'envoie des textos à trois heures du matin. Elles ne m'emportent plus. Au bout de deux jours, ça retombe.

Survivre, un jour à la fois

Au quotidien, la bipolarité ne me lâche pas, et c'est au réveil qu'elle se fait le plus sentir. J'émerge perdu, désorienté, et il me faut un moment pour remettre les choses en place, comme si je devais réapprendre

un peu maladroitement à être moi chaque matin. Encore à moitié endormi, j'attrape trois petites pilules colorées, un geste aussi banal que me brosser les dents. Le soir, quatre autres comprimés attendent leur tour pour pouvoir dormir. Saez[27] a une chanson sur ces pilules qu'on avale pour dormir. Elle me revient souvent le soir, au moment de les prendre, et ça me fait sourire un peu jaune.

Chaque matin, je me demande de quoi la journée va avoir l'air. Grise, peut-être, avec une dépression qui écrase tout et où le moindre geste devient impossible, pendant des semaines, parfois six mois, à vivre dans une léthargie qui m'étouffe et avec l'impression que la vie file sans moi. Ou alors beaucoup trop lumineuse, avec une énergie que je ne contrôle pas, des idées qui partent dans tous les sens et des projets qui naissent par dizaines, jusqu'à ce que la réalité les rattrape d'un coup.

Vivre avec un trouble bipolaire de type 1, c'est passer son temps à ajuster. On teste des traitements les uns après les autres, comme un cobaye, et la stabilité n'est jamais acquise pour de bon. Je vois ma psychiatre

[27] Damien Saez, auteur-compositeur-interprète français.

tous les quinze jours. Elle regarde où en est mon humeur et elle corrige ce qu'il faut corriger. Quand je commence à monter trop haut et qu'une manie s'annonce, ce sont les antipsychotiques qui me ramènent. Quand je descends, les antidépresseurs sont ce qui me retient.

Ce traitement, j'en ai besoin pour vivre. Il a un prix quand même. Il émousse mes émotions et ma créativité, et certains jours ma vivacité disparaît complètement : je suis là sans être là. Il m'arrive d'être tellement neutre que même la tristesse n'arrive pas jusqu'aux larmes. Et d'autres fois tout lâche d'un coup, une émotion me tombe dessus avec une force complètement disproportionnée et je ne sais pas quoi en faire.

La maladie abîme aussi l'estime de soi, et les relations. Un rendez-vous amoureux qui se passe bien, un dîner aux chandelles, on se sourit, et puis arrive le moment où il faut expliquer pourquoi ces petites pilules font partie de ma vie et ce qu'elles veulent dire pour la suite. Et il faut recommencer avec les amis, puis avec la famille. Je les vois chercher quoi dire, et souvent ne pas trouver. J'entends parfois, à mi-voix ou en face : « Tu exagères », ou pire : « C'est une mode,

tout ça. » Comme si je faisais tout ça pour qu'on me regarde.

Il y a aussi des choses plus bêtes, qu'on raconte après coup avec un demi-sourire. Une nuit de manie, vers deux heures du matin, j'ai décidé de repeindre tout mon appartement en rouge vif, persuadé que ça allait changer mon humeur pour toujours. Une autre fois, au fond d'une dépression, je suis resté cinq heures immobile devant le frigo ouvert, sans arriver à décider si j'avais faim ou si je voulais juste sentir le froid m'engourdir.

Il m'arrive de penser que la maladie m'a rendu plus attentif aux gens, à ce qu'ils ne disent pas. En attendant, il y a les trois pilules du matin et les quatre du soir.



«Pas la vie que j'avais prévue. Mais elle me va au teint.»

PARTIE VI : AU-DELÀ DES ÉTIQUETTES

Le fardeau des mots

Il y a des mots qu'on ne choisit pas et qui finissent par vous coller à la peau, un peu comme un tatouage qu'on n'a jamais demandé. « Bipolaire », « homosexuel », « TDAH », « HPI », « immigré »... On les colle sur des gens trop compliqués à décrire, comme une étiquette sur une boîte, et comme ça on n'a pas besoin d'ouvrir la boîte pour savoir ce qu'il y a dedans. Enfin, on croit savoir.

Au départ, ces mots servent à quelque chose, je ne vais pas dire le contraire. Ils permettent de nommer ce qui ne se voit pas et de donner une légitimité à des douleurs dont personne ne parle. Le piège, c'est de réduire la personne au mot. De croire que dire « bipolaire » suffit pour comprendre une vie entière, et un cerveau qui bouge tout le temps.

Quand on m'a dit : « Tu es bipolaire de type 1 », j'ai d'abord été soulagé. J'avais enfin une explication à ce qui m'arrivait depuis des années. Ça n'a pas duré très longtemps. Dans le regard des autres, le mot n'expliquait rien du tout, il m'enfermait. Il servait d'excuse,

et parfois même d'arme : « Ah, tu réagis comme ça parce que t'es bipolaire. » Comme si mes idées, mes passions, mes excès et mes silences n'étaient qu'une liste de symptômes en balade.

Pareil pour « homosexuel ». Pendant des années, je l'ai gardé pour moi, enfermé à double tour. Le jour où je l'ai dit, ça m'a libéré, franchement. Sauf que là encore, le mot est devenu un raccourci. « Ah, tu es gay ? Je ne l'aurais jamais deviné. » Ou alors : « Ah, ça explique pourquoi tu es sensible, artiste… » Comme si aimer un homme venait avec une liste de cases à cocher.

Et « HPI », alors ? Celui-là, on me l'a lancé comme un compliment, presque comme un superpouvoir. En pratique, ça m'a surtout donné du décalage avec les autres, et pas mal de solitude. « T'es intelligent, tu vas forcément réussir. » Comprendre vite n'a jamais voulu dire savoir vivre, je suis bien placé pour le savoir.

TDAH ? On me l'a dit, et je l'ai cru. Surtout, on me l'a reproché, comme si mon désordre était de la paresse et mes oublis une faute. Les gens aiment bien les

étiquettes quand elles confirment ce qu'ils pensaient déjà, et en général, ça leur sert à juger.

Toutes ces étiquettes disent quelque chose, c'est vrai. Elles ne parlent pas de la honte, ou de la rage. Elles ne disent rien des bons jours non plus, des fois où j'ai été courageux sans que personne le remarque. Elles figent chez quelqu'un ce qui, en réalité, continue de bouger.

Aujourd'hui, je suis en paix avec ces mots, en tout cas la plupart du temps. Je ne les rejette pas, et je ne m'y identifie plus aveuglément. Ils font partie de moi. Ce sont des repères, ils m'aident à m'orienter, et je ne leur demande rien de plus.

Ce que les gens voient, souvent, c'est le mot. Derrière, il y a quelqu'un qui essaie d'avancer avec un sac à dos plein d'étiquettes, et qui aimerait bien qu'on prenne un jour le temps de lire ce qu'il y a derrière les lettres.

Je suis bipolaire, homosexuel, TDAH, HPI, immigré.

Et je m'appelle Sébastien.

Je ne suis pas un diagnostic

Longtemps, j'ai cru que j'étais cassé. Hypersensible, l'humeur en dents de scie, des pensées qui tournent en boucle : j'avais l'impression d'être sorti de l'usine avec un défaut, et de n'avoir personne à qui le signaler.

La première fois qu'on m'a parlé de santé mentale, ça ressemblait surtout à un constat d'échec, presque à une convocation pour aller me regarder autrement. J'ai d'abord eu honte. Honte de ne pas être à la hauteur, d'avouer que mon cerveau avait besoin d'aide. J'avais l'impression que demander de l'aide faisait de moi quelqu'un de faible, et que ce genre de souffrance devait rester cachée derrière des sourires polis et une productivité bien emballée.

Puis il y a eu les diagnostics, l'un après l'autre : le TDAH, la bipolarité, et même, un temps, des traits limites. À chaque fois, je pensais que ça allait m'alléger. Ça ne l'a pas vraiment fait. J'avais un mot de plus, qui changeait le regard des autres et ne faisait rien à la douleur à l'intérieur.

J'ai pris beaucoup de traitements. Chacun était un pari : moins de douleur contre un peu moins de moi. Le Seroquel m'a volé mes matins et l'Effexor a

endormi mes larmes. Le Latuda m'a stabilisé, et je ne sais toujours pas très bien ce que ça m'a coûté. Sans cette chimie, j'aurais peut-être coulé, alors j'ai appris à vivre avec.

Avec le temps, j'ai fini par voir les choses un peu autrement. J'ai parfois mal à l'esprit comme d'autres ont mal au dos. La différence, c'est que ça ne se voit pas sur une IRM, et que les gens qui jugent n'entendent pas grand-chose de ce qui se passe à l'intérieur.

Alors j'ai arrêté de m'excuser d'être instable, ou à côté de la plaque. J'ai arrêté de demander pardon pour ce que je suis et pour ce que je ne suis pas. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un de normal. J'ai rencontré beaucoup de gens qui font semblant d'y arriver.

Aujourd'hui, je vis avec mes diagnostics. Ils font partie de l'histoire. Je n'en parle pas à tout le monde, et certains jours je n'y pense presque pas, ce qui est déjà un progrès par rapport à avant.

Je ne suis pas un DSM[28], ni un cas clinique. Je suis un gars un peu en vrac, qui prend ses comprimés le matin et le soir.

Le jeu vidéo comme miroir de soi

Créer des mondes, pour moi, ça a toujours été m'inventer un endroit où je pouvais respirer. Avant même de savoir qui j'étais, je mettais dans mes projets ce que je n'arrivais pas à mettre ailleurs, le bon et le moins bon, en morceaux, mais sans tricher.

Le code m'a appris la rigueur, et le design m'a appris que tout système, même très logique, garde une part d'arbitraire et d'instinct qu'on n'explique pas.

J'ai passé des années dans les blueprints d'Unreal[29], à relier des nœuds par des fils. Quand j'ai travaillé sur l'intelligence artificielle des personnages, je me suis surpris à penser que je faisais la même chose dans ma tête : des états, des transitions, des déclencheurs. Ça ne m'a pas guéri, mais ça m'a aidé à mettre des mots sur certaines choses.

---

[28] Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. Il sert de référence internationale pour diagnostiquer les troubles psychiatriques.

[29] Système de scripting dans un logiciel de création de jeux vidéo.

Dessiner un niveau, c'est organiser un espace : on trace les chemins, on cache des choses dans les coins. Et souvent, ce que je croyais avoir placé « par logique » venait d'un souvenir beaucoup plus personnel. Certaines salles sombres, je sais d'où elles viennent.

Le jeu vidéo, souvent regardé de haut par des gens qui n'y ont jamais touché, a été pour moi un refuge. Là où d'autres me trouvaient instable, ou trop sensible et en même temps trop analytique, ce milieu m'a fait une place, une vraie. Mon hyperfocus devenait une qualité, et mon imagination qui débordait de partout, une compétence qu'on venait chercher.

C'est dans ces mondes inventés que j'ai pu m'exprimer sans avoir à me justifier, et c'est là que j'ai compris qu'un désordre peut devenir utile si on lui donne un cadre.

Quand je regarde un jeu sur lequel j'ai travaillé, je vois des textures et des mécaniques. Je vois aussi des morceaux de moi.

À L'ENFANT, À L'HOMME, À DEMAIN

Si c'était à refaire, je crois que je ne changerais pas grand-chose. Je ne dis pas ça par orgueil. Même les

pires moments ont fini par faire l'homme que je suis, et je ne sais pas trop qui je serais sans eux. J'ai appris l'humilité à force d'échouer, et bizarrement, mes colères m'ont appris à écouter un peu mieux. Quant aux diagnostics, ils pèsent lourd certains jours, mais ils m'ont obligé à aller voir des coins de ma tête où je ne serais jamais allé tout seul.

De tout ce travail sur moi, je retiens surtout que je ne suis pas seul avec mes peurs et mes excès. J'ai mis longtemps à oser en parler. Les fois où je l'ai fait, les gens se sont rapprochés au lieu de partir, ce qui m'a pas mal surpris.

À l'enfant que j'étais, je dirais : tu n'es pas bizarre, il y a juste beaucoup de place là-dedans. Ton monde intérieur te fait peur, je sais. Tu peux y aller quand même, il n'y a rien de méchant là-dedans.

À l'adolescent que j'étais, je dirais d'arrêter de se battre pour être aimé, et de commencer par s'aimer un peu lui-même. Ceux qui ne le comprennent pas ne méritent pas toute cette colère. Il y en aura beaucoup, de toute façon.

À l'homme que je serai plus tard, je demande surtout de rester tendre et de ne pas devenir cynique. De

continuer à créer, aussi, et de garder l'envie de s'émerveiller, même les jours gris.

Et à toi qui lis ces lignes : je n'ai pas de conseil à te donner. Moi, je réécris encore ce livre, alors bon.

Je n'ai pas toutes les réponses. J'ai appris à rire de mes crises, parfois, et à aimer quand même, y compris quand je déborde.



«Même les labyrinthes sont plus doux quand on y entre à plusieurs.»

ÉPILOGUE

Le murmure sous les masques

Tu attendais peut-être une fin heureuse. Je n'en ai pas vraiment. Il n'y a pas de leçon à la fin, juste ce que j'ai pu raconter à cœur ouvert, et ça fait encore mal par endroits.

Tu viens de lire l'histoire d'un garçon qui a dormi un mois dans une tente et qui a failli disparaître de solitude pendant un hiver québécois. Il a été interné à 27 ans, après une manie qu'il n'a pas vue venir. Et ce même garçon est devenu directeur technique dans une des plus grosses boîtes de jeu vidéo au monde. Pas de miracle là-dedans, beaucoup d'obstination, et des gens autour.

J'ai un TDAH et je suis bipolaire. Je suis gay aussi. Et non, je ne suis pas désolé.

J'ai passé ma vie à essayer de correspondre, à rentrer dans des cases. Le gentil garçon, l'employé modèle, le génie perturbé, la victime courageuse : ces rôles-là, on peut se les mettre où je pense. Ce qui m'a aidé, c'est d'arrêter de les jouer, un par un, parfois en y laissant des plumes.

Ce livre, c'est un doigt levé à toutes les normes qu'on m'a imposées. Aux psys qui m'ont regardé comme un sujet de thèse et aux profs qui pensaient que j'étais foutu. À ceux qui me trouvaient trop, ou pas assez, aussi. Un bras d'honneur bien écrit, j'espère, mais un bras d'honneur quand même.

Si tu t'es reconnu dans ce bordel, tant mieux. Si ça t'a dérangé, encore mieux. Peut-être que toi aussi, tu as grandi avec cette impression d'être étranger collée à la peau, et que tu as passé ta vie à t'excuser d'exister, à te lisser jusqu'à t'abîmer.

Arrête, sérieusement. Ça ne marche pas, et ça fatigue. Tu n'as pas à plaire à ceux qui t'ont décrit avant de te connaître.

Je doute encore, parfois. Souvent, même. Je me demande si ce que j'ai construit ne vient pas en partie d'une fuite que j'ai prise pour de l'ambition. Je n'ai pas la réponse.

Je n'ai pas tout compris de ma vie et je n'ai pas trouvé la paix. J'ai trouvé une voix, en tout cas, et je ne compte pas la perdre.

Ce livre est pour ceux qui ne rentrent pas, et qui sont fatigués de s'en excuser.

Je suis né à côté et j'ai vécu en marge. Aujourd'hui, je trace ma ligne droite au milieu de leur putain de foutoir. Merci d'avoir lu jusqu'ici.



«La tendresse ne faisait pas de bruit. Elle était pourtant là, tout du long.»

REMERCIEMENTS

À ceux qui m'ont tenu la main sans toujours comprendre où j'allais, et qui ont continué à marcher à côté de moi quand même.

À ma sœur, Céline, ou plutôt « Jojotte », comme je l'ai toujours appelée et comme elle aimait qu'on le fasse. Mon double, et mon refuge les jours ternes. Sans toi, il manquerait beaucoup de pages à cette vie.

À Christophe, mon frère, plus pudique que moi et plus tendre qu'il ne le montre. Avec le temps, tu as fait tomber pas mal de murs entre nous. Merci pour ces silences, qui ne me font plus peur.

À Papa et Maman. Je vous ai beaucoup jugés, beaucoup questionnés, et beaucoup aimés aussi. Malgré les maladresses et les mots qui dépassaient la pensée, il y a toujours eu pour moi une assiette chaude et une couverture au bord du lit. Et un regard inquiet, souvent.

À Cléo, ma nièce. Quand tu ris, j'oublie un peu le passé et j'ai envie de voir la suite. Je te souhaite une vie sans étiquettes !

À Mélanie Soulié, mon amie d'enfance retrouvée.

On se connaît depuis la maternelle. On s'est perdus de vue, on s'est recroisés, et c'est revenu au moment où j'en avais le plus besoin. Une amitié faite de temps, d'absences et de retrouvailles. On a grandi chacun de notre côté, chacun avec ses étiquettes, qu'on avait fini par trouver normales à force de les porter. Et puis un jour, tu es revenue, et tu as lu mes mots en voyant ce qu'il y avait entre les lignes. Tu m'as corrigé sans jamais me donner l'impression de me corriger. Tu as accompagné ce manuscrit jusqu'au bout, sans faire de bruit, en sachant où tu allais. Merci de l'avoir porté avec moi, ce livre. Merci de m'avoir épaulé et relu, de m'avoir compris. Et de m'avoir reconnu.

Et puis il y a toi, ma psychiatre. Tu as été là quand ça n'allait vraiment pas. Tu m'as écouté sans détour, tu m'as soutenu sans me juger, et tu ne m'as jamais enfermé dans une étiquette. Tes silences m'ont parfois plus aidé que n'importe quel diagnostic. Merci d'avoir cru en l'homme derrière le trouble.

Ce livre est né d'une période où, dans ma tête, plus rien n'était rangé. Vous êtes tous dedans, chacun à votre façon, parce que c'est vous qui m'avez ramené.

Remerciements

ANNEXE CLINIQUE

Ce récit évoque plusieurs troubles neuropsychiatriques à travers une expérience intime. Ce livre ne prétend pas fournir un guide thérapeutique. Il propose une immersion subjective dans ces états. Pour toute démarche médicale ou diagnostique, veuillez consulter un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Voici, à titre informatif, quelques définitions simplifiées :

TROUBLES

TDAH

Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Trouble du développement du cerveau, caractérisé par des difficultés à maintenir l'attention, une tendance à l'impulsivité, et parfois une agitation motrice. Chez l'adulte, il se manifeste souvent par de l'oubli, des interruptions de tâches, une surcharge mentale et une difficulté à structurer la pensée dans le temps. Il est reconnu comme un trouble neurodéveloppemental dans le DSM-5-TR, apparaissant dès l'enfance et pouvant persister à l'âge adulte.

HPI

Haut potentiel intellectuel. On parle de HPI lorsque le quotient intellectuel (QI) dépasse généralement 130. Ce n'est pas un trouble, mais un fonctionnement cognitif atypique. Il s'accompagne souvent d'une pensée en arborescence, d'un besoin de sens profond, d'une hypersensibilité émotionnelle, et d'une grande réactivité intellectuelle.

Ce mode de pensée peut autant éclairer que submerger, générant parfois un sentiment de décalage, de solitude intérieure, ou d'inadéquation au monde.

Trouble bipolaire de type 1

Trouble de l'humeur caractérisé par une alternance entre des phases dites « maniaques »; exaltation, logorrhée, hyperactivité, mégalomanie, comportements à risque, et des phases dépressives, souvent profondes et invalidantes. La manie peut parfois mener à des épisodes psychotiques ou à des hospitalisations en urgence.

Il s'agit d'une condition chronique, inscrite dans la biologie du cerveau, nécessitant un traitement médicamenteux à long terme, un suivi psychiatrique rigoureux et, souvent, une rééducation de la stabilité émotionnelle.

C’est une oscillation extrême entre des hauteurs brûlantes et des abîmes silencieux, un trouble qu’il ne faut ni minimiser, ni romantiser.

Médicaments

Seroquel XR

Le Seroquel XR (quétiapine à libération prolongée) est un médicament antipsychotique atypique utilisé principalement pour traiter la schizophrénie, le trouble bipolaire (épisodes maniaques et dépressifs), ainsi que, en association avec d'autres antidépresseurs, le trouble dépressif majeur chez l'adulte.

Effexor XR

L’Effexor XR (nom générique : venlafaxine à libération prolongée) est un antidépresseur de la classe des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN). Il est principalement utilisé pour traiter la dépression majeure, les troubles anxieux généralisés, les troubles paniques et la phobie sociale chez l'adulte.

Latuda

Le Latuda (nom générique : lurasidone) est un antipsychotique atypique de deuxième génération, administré par voie orale, utilisé principalement pour traiter la schizophrénie et les épisodes dépressifs associés au trouble bipolaire de type I chez les adultes et certains enfants.

Vyvanse

Le Vyvanse (nom générique : lisdexamfétamine) est un médicament stimulant du système nerveux central, principalement utilisé pour traiter le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les enfants à partir de 6 ans et les adultes, ainsi que le trouble d'hyperphagie boulimique (binge eating disorder) modéré à sévère chez les adultes.

Classification des épisodes thymiques

Déprime

La déprime est un terme non médical souvent utilisé pour désigner un état passager de tristesse, de fatigue morale ou de découragement. Elle fait partie des fluctuations normales de l'humeur et ne constitue pas un trouble psychiatrique en soi.

Contrairement à la dépression clinique, la déprime :

- N'altère pas significativement le fonctionnement quotidien (travail, relations, hygiène de vie) ;
- N'est pas durable : elle est généralement transitoire (quelques jours à quelques semaines) ;
- Ne s'accompagne pas nécessairement de troubles neurovégétatifs marqués (troubles du sommeil, perte d'appétit, ralentissement psychomoteur, idées suicidaires).

La déprime peut survenir en réaction à un événement de vie difficile (deuil, séparation, stress professionnel...), et ne nécessite pas systématiquement un traitement médical, mais plutôt du repos, du soutien social ou psychologique.

Dépression

La dépression (ou épisode dépressif majeur) est un trouble psychiatrique caractérisé par une perturbation durable et significative de l'humeur. Elle ne se limite pas à une tristesse passagère, mais s'accompagne d'un ensemble de symptômes émotionnels, cognitifs, physiques et comportementaux, qui interfèrent avec la vie quotidienne.

Critères diagnostiques principaux (selon la CIM-10) :

Pour poser un diagnostic de dépression, les symptômes doivent être présents presque tous les jours pendant au moins deux semaines, et inclure au moins deux des trois symptômes dits « centraux » :

- Humeur dépressive (tristesse profonde, pleurs fréquents, désespoir)
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités habituellement appréciées
- Fatigue marquée ou baisse d'énergie

Hypomanie

L'hypomanie est une forme atténuée de manie, caractérisée par une élévation anormale de l'humeur, mais moins sévère que dans un épisode maniaque. Elle s'inscrit dans le cadre du trouble bipolaire de type II, mais on la retrouve aussi dans le type I et dans d'autres troubles de l'humeur.

Critères diagnostiques (selon le DSM-5) :

Un épisode hypomaniaque se définit par :

- Une humeur anormalement élevée, expansive ou irritable, accompagnée d'une augmentation de l'activité ou de l'énergie,
- Durant au moins 4 jours consécutifs, de manière continue.

Il doit s'accompagner d'au moins trois symptômes (quatre si l'humeur est seulement irritable), parmi :

- Augmentation de l'estime de soi ou idées de grandeur
- Réduction du besoin de sommeil
- Logorrhée (besoin de parler constamment)
- Pensées accélérées ou fuite des idées
- Distractibilité
- Augmentation de l'activité dirigée vers un but ou agitation psychomotrice
- Engagement excessif dans des activités potentiellement à risque

Spécificités de l'hypomanie :

Le fonctionnement social ou professionnel peut être amélioré ou peu altéré, contrairement à la manie.

Il n'y a pas de rupture majeure avec la réalité : pas de symptômes psychotiques, pas d'hospitalisation nécessaire.

L'épisode est souvent perçu positivement par la personne, qui se sent plus efficace, créative ou énergique, ce qui peut retarder le diagnostic.

Manie

La manie est un état pathologique d'exaltation de l'humeur qui s'inscrit dans le cadre du trouble bipolaire de type I. Elle correspond à une élévation anormale, persistante et marquée de l'humeur, accompagnée d'une hyperactivité psychomotrice, d'un excès de confiance en soi, et d'une altération du jugement.

Critères diagnostiques (selon le DSM-5). Les symptômes doivent :

- Durer au moins une semaine (ou moins si une hospitalisation est nécessaire),
- Être présents presque toute la journée, tous les jours,
- Entraîner une altération marquée du fonctionnement social, professionnel ou personnel, ou nécessiter une hospitalisation.

L'état maniaque comprend au moins trois (ou quatre si l'humeur est seulement irritable) des symptômes suivants:

- Estime de soi exagérée, mégalomanie
- Réduction du besoin de sommeil (ex. : se sentir reposé après 2-3 heures)
- Logorrhée (besoin irrépressible de parler)
- Fuite des idées, pensées rapides
- Distractibilité
- Augmentation de l'activité orientée vers un but (travail, sexualité, projets multiples)
- Engagement excessif dans des activités à potentiel de conséquences dommageables (dépenses inconsidérées, conduites sexuelles à risque, décisions impulsives)

Gravité :

La manie est souvent invalidante. Elle peut entraîner une perte de contrôle comportemental, une désinhibition marquée, voire des symptômes psychotiques (délires de grandeur, hallucinations).

CV DE MES ÉTIQUETTES

1986 Naissance à Olivet, France.

1993 Test WISC-III (QI 132), premières consultations psy.

1994 Décès de mon grand-père paternel Didier.

1998 Début du twirling bâton.

2001 1er Titre de champion de France. Redoublement de la 4e.

2003 Découverte du cannabis en classe de seconde.

2004 2e Titre de champion de France. Deuxième redoublement.

2006 Départ pour le Canada.

2007 Un mois sous une tente à Matane.

2008 Début de carrière dans l'industrie du jeu vidéo.

2010 Diagnostic de TDAH.

2012 Directeur technique chez Ubisoft.

2013-2014 Burnout professionnel.

2014 Internement psychiatrique, diagnostic de bipolarité type 1.

2017 Coming out, affirmation de mon homosexualité.

2020 Introduction de Venlafaxine et Lurasidone.

2022 Directeur technique chez Bandai Namco.

2025 Rédaction de Au-delà des étiquettes.