

Gouffre

Alice
www.alicem.net

Novembre et décembre 2019

COMME PRESQUE CHAQUE HIVER, je ne pète pas le feu. Ou plus précisément, je suis en proie à d'amples oscillations de mon moral, et je peine à mettre de l'ordre dans ce que je pense. J'ai donc fini par prendre quelques notes, et en voici un résumé (plus gros que les notes en question).

Je m'étais mis des titres de sections pour mieux organiser tout ça, et je pensais finir par les retirer, mais le résultat aurait été bien trop décousu et pénible à lire, donc j'ai laissé les choses en l'état, à deux ou trois détails près.

En général, je faisais d'autres choses en gardant une feuille et un stylo pas loin. J'ai même failli dormir avec ce matériel dans mon lit, à un moment, mais j'avais un peu peur de m'empaler.

Souvent j'avais l'impression d'avoir trouvé les idées du siècle, mais lors de la relecture les failles deviennent bien plus apparentes. . . sans parler du désordre qui se crée lorsque l'on tente de raccorder ces bribes d'esprit nées de jours différents et d'émotions diverses.

J'aurais probablement pu continuer longtemps à prendre des notes, mais c'est comme quand on secoue une bouteille renversée : au bout d'un moment, il faut bien abandonner ; on ne peut pas laisser ça en plan et attendre trois siècles qu'une

goutte toute moisie vienne s'ajouter au sommet de la pile. De toute façon ce document est un instantané et n'a pas vocation à me décrire sur la durée ni de manière complète.

J'ai foutu un peu partout des bouts de bouquins que j'ai lus ces dernières années. Certains m'ont aidé à comprendre des trucs, d'autres m'ont plombé, et tous étaient cool. Au fond tout le monde se fichera peut-être de ces extraits, mais j'en gardais sous le coude et ça me gavait de ne savoir qu'en faire. Pour certains, j'avoue avoir triché et utilisé le net pour ne pas avoir à relire des bouquins entiers. Et c'est en anglais parce que c'est comme ça que je les ai lus, pis j'suis pas fan des traductions de l'anglais vers le français, surtout quand elles viennent de moi. (Mince putain j'ai rien pris de *Dracula* et *Moby Dick*.)

Froid nuit peur

Many human beings say that they enjoy the winter, but what they really enjoy is feeling proof against it.

Richard Adams, « *Watership Down* »

J'ai tendance à caricaturer un peu et à dire qu'en hiver il est toujours minuit, qu'il fait froid et qu'on va tous mourir. J'ai beau savoir que c'est en grande partie à cause de ces détails de température et de luminosité que je ne me sens pas super bien, le cerveau refuse d'entendre raison et continue à partir en vrille. C'est gonflant.

Au fond, en été, on est aussi affecté de manière saugrenue par le temps qu'il fait, mais au moins quand on est du bon côté de la barrière il est moins nécessaire de se poser des questions.

Les autres sections ont bouffé pas mal de choses qui auraient pu aller ici, justement parce que le froid et l'obscurité

sont la cause de beaucoup d'autres choses, ou amplifient des problèmes existants.

Complexité

*Think of me at this hour, in a strange place,
labouring under a blackness of distress that
no fancy can exaggerate, and yet well aware
that, if you will but punctually serve me, my
troubles will roll away like a story that is
told.*

Robert Louis Stevenson, « *Strange case of
Dr Jekyll and Mr Hyde* »

C'est le bordel, le monde. Ces trois dimensions, cet textures, ces objets, ces sons. . . Trop de possibilités. C'est étourdissant. Tout me semble vertigineux.

Prenez un pré : on pourrait passer une plombe à observer tel brin d'herbe, ou tel autre brin, et ainsi de suite. Je vous comprends si vous trouvez ça idiot, mais moi cette simple pensée me balance à la figure toute la complexité et le caractère exponentiel du monde dans lequel nous vivons. À la fois une bénédiction et une forme de responsabilité, voire un danger.

Il y a plein de choses que l'on peut faire, plein d'aspects à optimiser. La myriade de possibilités offertes par la vie et le monde devrait m'apparaître comme une opportunité, comme une chance, mais ça a plutôt tendance à être perçu comme un gouffre. Un gouffre au bord duquel je me tiens, et il faudrait que quelqu'un me tienne la main mais tout le monde me semble terriblement loin. Loin car, notamment, j'ai du mal à échanger avec pas mal de gens. J'aborderai cela tout à l'heure. Et aussi simplement parce que j'ai le sentiment que cette peur et cette vision du monde ne sont pas tant partagées que ça.

Il nous faut, consciemment ou non, placer des curseurs pour savoir quelle quantité d'énergie consacrer à l'optimisation de notre vie, au choix de ce que l'on va faire. Cela implique le positionnement *d'un autre* curseur pour savoir quelle quantité d'énergie et de temps dépenser pour placer le premier curseur. Puis un troisième pour placer le second. C'est une récurSION infinie, composée de placements de curseurs, de seuils, alors même que c'est une des principales sources de conflits entre les gens. À une époque je pensais naïvement que seule les religions, avec leur caractère indémontrable, pouvaient ficher autant le bazar, mais je me trompais lourdement. Je donnerai des détails un peu plus tard, mais en résumé, la base de nos vies, de nos choix et de notre comportement est l'essence même de la prise de chou. Du *fun* en perspective.

Lors de mes tentatives d'analyse de ce que je ressentais vis-à-vis de cette complexité, je crois avoir trouvé pourquoi des choses aussi anodines que le début ou la fin d'un cours au collège et au lycée me donnaient mal au ventre. Dans une vie d'humain moderne, il est souvent requis ou du moins fortement conseillé de se trouver à un endroit précis à un moment précis. Rendez-vous, travail, et même sommeil en sont des exemples. Ça semble évident et tout bête, et même souvent pas si contraignant que ça. Pourtant mon cerveau semble analyser ces situations comme si nous n'avions pas la capacité de *choisir* où nous allons. Comme si, donc, la probabilité pour qu'on se trouve au bon endroit au bon moment était proche de zéro. Comme si on était sans cesse téléporté à un endroit aléatoire. L'historique n'est presque d'aucun secours : c'est comme si je me disais malgré moi que, après tout, peut-être que toutes les fois où ça a marché n'étaient que des coups de chance. En plus, dans certains contextes (un peu tous, en fait), non seulement il faut être au bon endroit au bon moment, mais aussi *faire la bonne chose*. Diantre. C'est même presque

la définition d'un emploi, mais je reviendrai plus tard sur le thème du travail.

Rien de très surprenant, dans ces conditions, à ce que l'un de mes cauchemars les plus classiques soit « je suis en retard pour aller à un truc et en plus je suis plus ou moins perdu, voire je ne sais même pas où c'est ».

Anxiété

Life, although it may only be an accumulation of anguish, is dear to me, and I will defend it.

Mary Wollstonecraft Shelley, « *Frankenstein* »

Je fais une montagne de tout. Il est vrai que les problèmes ont tendance à s'appeler les uns les autres et à former progressivement des tas si on ne déblye pas assez vite, mais de base, beaucoup d'actions à la con me balancent à la tête des bouffées d'anxiété. Je dois souvent interrompre gestes et pensées pour reprendre mon souffle et décontracter des muscles qui n'avaient aucune raison d'être contractés. Même ouvrir certaines de mes boîtes mail peut m'envoyer aux toilettes avec des sensations étranges dans le bide. Et cela fait plusieurs mois que je n'ose plus demander à mes proprios des quittances de loyer de peur qu'ils ne me jugent en se demandant pourquoi je n'ai toujours pas réussi à trouver un autre logement. Enfin ça c'est l'interprétation que j'ai trouvée, mais des fois c'est dur de comprendre comment je fonctionne.

Je parlais de déblyer, mais justement, lorsqu'on règle quelques uns de nos problèmes les plus apparents, ceux du dessous refont forcément surface. Ils sont moins gênants, certes, mais en général avec la disparition des plus gros problèmes

nos standards se raffinent, et les petits soucis commencent à sembler plus gros : on en veut toujours davantage, plus d'ordre, plus de sérénité et de confort. On ne voudrait plus de problème visible *du tout*. Cette quête est sans fin. D'un côté il y a du bon dans le fait d'avoir toujours des choses à poursuivre, mais il peut être angoissant de ne jamais percevoir le bout du tunnel. Des lampes s'ajoutent progressivement au plafond de ce tunnel, mais ça ne peut remplacer un peu d'air frais.

Incompatibilités

I love being peculiar, Jacob—it's the very core of who I am. But there are days I wish I could turn it off.

Ransom Riggs, « *Hollow City* »

Je me sens loin de la plupart des gens car des sortes d'incompatibilités me sautent aux yeux. Ça sonne comme quelque chose de péjoratif, dépréciatif, mais ça marche dans les deux sens en fait : la faute ne revient pas toujours aux autres et peut être partagée.

Je parlais tout à l'heure des curseurs qu'il était nécessaire de placer et des conflits qu'ils engendrent. Ça concerne des trucs parfois vraiment tout bêtes ! Quelqu'un va estimer avoir essuyé un plat, j'arrive pour le ranger, je vois des tas de grosses gouttes d'eau qui traînent dessus. Voilà, le curseur de « niveau à partir duquel on estime qu'un truc est suffisamment sec pour être rangé » a une position différant grandement entre cette personne et moi. Ainsi, il y a les curseurs du bruit, du bordel, de la clarté d'énonciation, de l'éthique, de la sécurité... avec des « sous-curseurs » à chaque fois.

Bon, il n'y a pas *que* ces différences-là, tout de même. Mes échanges avec les inconnus sont parfois étranges. Genre un coup j'étais dans un train, vers la porte, et on me fait :

« C'est le train pour Dijon ?

— Bah c'est ce qui est affiché là.

— C'est le train pour Dijon ?

— ... Oui.

— Merci »

... comme si le mec voulait *que je mente* et que je lui donne *une illusion de certitude* alors qu'en fait je disposais des mêmes infos que lui. Ou comme si il savait déjà ce qu'il *voulait qu'on lui réponde* et que son cerveau avait disjoncté parce que je m'étais écarté de ses prévisions.

Mais sérieusement, rien que les intonations, les accents et les timbres de certaines personnes semblent me crier que je ne serais pas compatible avec elles. J'essaye de lutter, mais c'est dur, et de toute façon je ne suis même pas certain d'y avoir grand chose à gagner, surtout si on met ça en perspective avec le coût nécessaire.

Quant aux mots derrière les sons, eh bien... Certaines personnes peuvent avoir une façon de penser ou de s'exprimer rappelant celle que j'avais dix ans auparavant, ou préfigurant celle qui sera mienne dans autant d'années, mais en l'absence de synchronisation il est souvent assez difficile de faire passer le courant. Et d'autres individus (« Et donc du coup au final il lui a envoyé un snap ! Azy ça m'saoule ! ») s'apparentent à des automates construits par le système. Excusez la comparaison : c'est davantage contre les puissants qui orchestrent tout ça que contre ces pauvres victimes.

À cela s'ajoutent pas mal de biais à la con. Par exemple, lorsqu'il est confronté à des langues étrangères, le cerveau, ne comprenant rien, perçoit quasiment cela de la même manière

qu'un bruit parfaitement inutile, tel un ronflement de moteur. Il faut faire un peu de gymnastique pour se convaincre que, pour les personnes concernées, ces sons servent un but. C'est encore plus difficile lorsque ces gens sont au téléphone : nous n'avons que la moitié de la scène, et ça ressemble plus aux délires d'une personne mentalement instable qu'à une discussion. Cela passe pour des interférences insensées, complètement gratuites. Et donc pour des incivilités.

Il y a pas mal de gens, d'ailleurs, qui semblent bruyants et agités sans raison, tandis que moi je suis plutôt souvent amorphe et silencieux (avec guère plus de raison). C'est comme des récipients pleins et vides. On voudrait pouvoir transvaser de l'un vers l'autre pour équilibrer les niveaux, mais ce n'est pas forcément évident ; comme si certains de ces récipients, voire tous, étaient bouchés. Faute de mieux, on les empile pour voir ce qu'il se passe :

- Si on met le récipient vide sur le plein, il ne se passe rien : le plein ne se rend même pas compte que quelque chose a bougé. Son inertie et son insouciance font barrage.
- À l'inverse, si on place le récipient plein sur le dessus, le vide risque fort de se faire écrabouiller et on aura pas vraiment gagné quoi que ce soit au change.

Bon, je vous accorde que ce n'est pas l'analogie du siècle.

Inertie

Only an Epsilon can be expected to make Epsilon sacrifices, for the good reason that for him they aren't sacrifices; they're the line of least resistance. His conditioning has laid down rails along which he's got to run.

Aldous Huxley, « *Brave New World* »

Je parlais d'inertie, et on retrouve en effet cette attitude – ou absence d'attitude – dans pas mal de domaines plus concrets que mon analogie pourrie avec les récipients : dans les couloirs, les files, les rues, sur les routes... Pas mal d'humains sont tellement pris dans leurs habitudes, leurs envies, leurs pensées, leur élan, leur impatience, qu'ils auront vite fait de buter dans d'autres individus au moindre imprévu, au moindre contretemps, et ne manqueront pas, le cas échéant, de faire part de leur mécontentement. Un mécontentement souvent dirigé à l'arrache vers le truc le plus proche et pas toujours bien justifié.

Cette tendance à agir comme si autrui était absent, comme des machines, est au moins partiellement responsable dans le fait que la plupart de ces présences me semblent hostiles. J'ai beau me dire que tout ça n'est qu'en grande partie une illusion, que les gens qui ont des réflexions élaborées (y compris dans la rue) sont légions, il est difficile de faire disparaître ce sentiment.

Sur un plan moins physique, il y a bien entendu cette tendance presque malade à se cacher derrière les habitudes et les traditions pour faire perdurer des pratiques absurdes. Avec de jolis biais de confirmation et de dépense gâchée pour cimenter le tout.

Une pensée, un peu liée, qui me passe souvent par la tête dans les couloirs de métros, les gares, etc., c'est « le monde ne peut pas s'arrêter pour toi ». Vous êtes dans une foule qui avance et ça vous gratte terriblement quelque part, mais vous trimballez trois tonnes de bagages ? Il faudrait que vous puissiez vous arrêter, poser des trucs, peut-être quitter une veste ou que sais-je encore. Mais personne n'en a rien à faire ; personne ne peut rien pour vous. Les normes sociétales vous permettent à peine, dans l'agitation et le brouhaha, de faire connaître votre mal-être et vos besoins aux gens qui vous

entourent et qui sont pourtant si proches. Vous êtes seul, aucune main ne se tend, et vous vous retrouvez à payer un prix, en termes de confort, de sécurité ou de liberté (des notions qui me sont chères) en échange de... rien du tout. Personne ne gagne rien, et tout le monde subit cette forme d'injustice étrange découlant d'un trop-plein de gens, de mouvement, d'activité, de désordre.

J'en arrive à me dire que notre société marche sur la tête, que nous avons lentement convergé vers des choses absurdes et que le rythme lent de cette évolution, cet aspect progressif, nous ont empêchés d'être outrés, empêchés de dire, à un moment : « Stop ! » Nous sommes plutôt enclins à nous dire « ça va peut-être bientôt se calmer », avec une bonne dose de « il y a pas mal de gens qui ont l'air bien portants, donc peut-être que le problème vient de moi ».

Le monde est une grosse boule dans laquelle nous nous trouvons tous, lui donnant une inertie folle faisant qu'une fois lancés il nous faut des trésors d'ingéniosité (ou des miracles) pour changer *ever so slightly* de direction, et *a fortiori* pour s'arrêter. Et faire demi-tour ? Je ne sais pas si c'est souhaitable, car assez imprévisible dans ses effets. On est obligés d'avancer quoi qu'il arrive. Ni trop lentement, ni trop rapidement. Pas facile quand on ne contrôle quasiment plus rien.

Gens teubés

There is no position outside of reason where you can stand and lecture about reason and pass judgment on reason.

J.M. Coetzee, « *Elizabeth Costello* »

J'essaye de ne pas systématiquement en vouloir aux gens qui sont idiots sur tel ou tel point. Au fond, une personne

« teubée » ne devient gênante qu'à partir du moment où elle fait quelque chose de gênant. On ne gêne pas, strictement parlant, via ce que l'on *est*. Croire le contraire mène vite à pas mal de discriminations, d'ailleurs. Quand quelqu'un fait tourner le lave-linge à minuit à côté de ma chambre, là j'ai le droit de me plaindre ; avant, c'est plus discutable.

Les mauvaises expériences passées me rendent cependant méfiant et pessimiste. Il est dur de lutter contre ça, car si vous tentez de rencontrer des gens pour redorer l'image que vous avez des humains, vous croisez de nouveaux cas sociaux et vous risquez d'anéantir le peu de progrès que vous aurez fait. Peut-être est-ce aussi une sorte d'instinct de survie. Mais donc, par exemple, quand une famille présente fièrement son marmot, j'arrive juste à me dire : « Quand il aura un peu poussé, ça fera probablement une personne de plus avec des idées que je n'approuverai pas et qui fera des choses illogiques et égocentriques. » Ces derniers temps, je les vois même presque comme de la pâture pour un système affamé qui nous transforme afin que l'on serve les intérêts d'une minorité privilégiée.

Difficile de savoir à qui en vouloir pour les idioties. Les gens puissants entretiennent les inégalités, privant les plus démunis de leur temps. Comment les gens pourraient-ils lire, dialoguer, s'instruire, s'ils doivent passer leurs journées à courir après de la nourriture ? Comment pourraient-ils être en bonne santé si des gens riches balancent à la télé des trucs lobotomisants clamant que les pâtes à tartiner font péter le feu ? Publicités d'ailleurs autorisées (« non interdites », plutôt, mais ça revient sensiblement au même) par d'autres gens riches qui ont été influencés par des lobbys riches ? Je caricature un peu, mais clairement il y a des ponts entre les types d'inégalités, et maintenant quand j'entends des trucs super cons dans la rue je me dis qu'on est tous un peu responsables. Il ne faudrait pas rentrer dans le jeu malsain de cette société

qui prend plaisir à stigmatiser des gens pour des problèmes qu'elle a elle-même causés.

Promiscuité

*The mind boggles at such waste, such
extravagance. [...] Surely these people must
have better uses for their time!*

Wil McCarthy, « Bloom »

Parfois, quand des gens (et pas forcément des inconnus) nuisent à ma liberté ou à mon confort, j'exprime dans mes pensées l'évidence suivante : « Ça serait mieux s'ils n'étaient pas là. » Ça me fait un peu honte, car ce ne sont généralement guère plus que des rêvasseries, un souhait pour quelque chose rendu impossible par le contexte. On pourrait même parler de caprice. Et pourtant, venant de la cambrousse, j'estime assez légitime d'être horrifié par les conditions de vie en ville, par cette difficulté qu'on a à simplement trouver un lieu depuis lequel on entendrait personne. Nous autres, humains, sommes aussi mal répartis que nos richesses.

Il y a un côté presque obscène dans le fait de savoir, par exemple, à quelle heure un voisin passe l'aspirateur ou fait tomber un objet par terre. On a affaire à de l'exhibition dans laquelle aucune des deux parties n'est volontaire. Et comment dormir convenablement lorsque les déplacements des uns et des autres nous réveillent, étant donné la disparité des horaires de travail de chacun ? De la même manière, il faudrait idéalement habiter près des gares, mais préparez-vous alors à entendre des trains de marchandises freiner à deux heures du matin, dans un concert de crissements à vous percer les tympanes. Nous sommes coincés par notre propre organisation,

nos propres décisions. Il y a des moments ou même *se gratter* sans être potentiellement jugé est impossible. C'est épuisant.

Parlons-en, justement : je me sens souvent observé et jugé, y compris dans des lieux plutôt sains comme chez mes parents. On va me dire que ce n'est que rarement le cas (« En vrai, les gens s'en tapent de ce que tu fais, souvent »), et j'admettrai volontiers que les termes employés ici sont plutôt forts, mais pour moi, dès lors qu'on entre dans le champ visuel ou auditif de quelqu'un, on a toutes les chances d'avoir un impact, si faible soit-il, sur ce qu'il se passe dans son cerveau. J'ai du mal à passer outre ces aspects-là ; je veux pouvoir contrôler cette influence que j'ai sur les pensées des gens. Or, il est difficile et coûteux d'optimiser cela sachant que l'on a généralement pas de retours : les pensées d'autrui restent inatteignables.

À cette promiscuité s'ajoutent certaines formes de violence. Vous allez peut-être trouver ça ridicule, mais à mes yeux la violence est partout, insidieuse et multiple dans ses formes. Les publicités infantilisantes vantant les mérites de choses futiles voire néfastes pour le monde sont violentes. Le bruit ambiant est violent. Le fait d'avoir bétonné le sol à outrance (pour ensuite se plaindre en cas d'inondations) est violent. La pollution de l'air est violente. La politique et le commerce sont violents. On voit, mange, respire, entend de la violence, on marche sur de la violence, on se déplace violemment à grande vitesse à bord de véhicules violents. Mais tout est banalisé. Tout passe pour indispensable, impossible à changer, alors même que j'ai l'impression de voir écrit sur chaque mur, chaque front : « Regarde, on fait de la merde ! »

Énergie, motivation

Questions shooting out and then hiding again. I don't know: Gleams and radiance, gleaming from you to me, from me to you, and from me to you alone—into the mirror and out again, and never an answer about what this is, never an explanation.

Tarjei Vesaas, « *The Ice Palace* »

De mon point de vue, il n'y a que deux saisons : « quand il fait froid » et « quand il fait chaud », et le dérèglement climatique tend à gommer l'écart entre cette perception naïve et la version officielle. Or, c'est plutôt dans les « entre-saisons » – quand on ne douille pas trop – qu'on arrive à être actif. Le dérèglement climatique – encore lui – réduit progressivement la durée de ces périodes qui ne payaient déjà pas de mine ; j'ai donc l'impression qu'à terme je n'arriverai *plus jamais* à péter le feu : il fera toujours dix-mille degrés ou moins quarante.

Ces temps-ci, je ne me sens pas requinqué même en passant douze heures dans mon lit (il faut dire que je passe une bonne partie de ces heures à angoisser pour rien). Comment concilier cela avec un travail à plein temps ? Faudrait-il adapter les emplois du temps aux saisons, voire aux rythmes de chacun ? Mais comment alors gérer le fait que les échanges sont aujourd'hui mondialisés ? Les entreprises françaises ne pourraient pas tourner au ralenti si tel ou tel autre pays va à toute vitesse. Ou peut-être que si. Je n'ai pas fait les études nécessaires pour répondre à de telles questions. Même *les poser* est un peu prétentieux. Je fais simplement part de mon ressenti. En ce moment, j'ai l'impression que de gigantesques gens en costards se tiennent au-dessus de moi et m'ordonnent, en tendant un index inquisiteur, de ne plus

avoir la moindre minute de temps libre. « Allez, debout ! Les actionnaires veulent des Rolex ! »

Il n'est pas rare que je me demande si mon manque de motivation n'est pas simplement de la flemme qui tente tant bien que mal de se déguiser. S'ensuit généralement une bonne dose de culpabilité. Sans parler des désagréments causés par la simple fatigue, même en congé. « Oh, tain, il faudrait que j'avance sur tel truc, mais je baille de ouf et j'ai envie de me recoucher alors que j'ai fait une nuit de douze heures sans raison. Je suis vraiment une sous-loque ! » Ce genre de trucs. Il n'y a pas grand chose de pire pour le moral que de culpabiliser quand on se repose en en ayant le droit. J'essaye donc de garder la tête haute autant que faire se peut.

Espoir, vie

You're in a bad way! Apparently, you have developed a soul.

Yevgeny Zamyatin, « We »

Il n'est convenable ni de péter une durite et de mettre fin à ses jours, ni de faire de la longévité une obsession. La sagesse serait-elle donc de feindre de ne pas remarquer que le temps passe ? Ou, du moins, de ne pas réagir à cet écoulement, je suppose. Il faut oublier tout ça... mais quand même faire quelque chose de son temps, ne pas le gaspiller à outrance.

On pourrait certes dire que tout ce qui compte est de ne pas employer son temps à nuire à autrui, mais si on pousse le raisonnement un tantinet plus loin on aura vite fait de placer une barre à un certain niveau en déclarant : « Toute personne ne faisant pas des choses profitables pour les autres au moins jusqu'à *ce point-là* est un gros égoïste et c'est scandaleux ! »

Toute tentative de simplification à base de « la vie, en fait, c'est... » est vouée à l'échec. Il faut réussir à faire des choses bien, qui ont du sens, mais ça n'est pas parlant du tout. Une fois de plus, on est cernés par des concepts flous, arbitraires, subjectifs... On a l'impression d'être face à des équations impossibles à résoudre, de devoir trouver une voie dans un brouillard épais. Il faut s'agripper continuellement à des mensonges qui cèdent assez rapidement ; apprendre à se duper pour trouver des prises de plus en plus solides.

Si je commence à flipper et à me sentir mal maintenant, qui sait ce que ça donnera à l'avenir, quand je serai tout croulant et qu'il me sera encore plus difficile de faire quoi que ce soit ? Tout me semble si fragile... Je regarde les choses et les gens en pensant avant tout aux risques que j'ai de les perdre, à tout ce qui pourrait aller de travers. J'en arrive à trouver que j'ai trop de possessions physiques, que si j'ai du mal à tout dépoussiérer et préserver des assauts du temps c'est que ma vie m'échappe, que le monde me file entre les doigts. De la même manière, je galère pour garder contact avec toutes les personnes qui en valent la peine.

Lorsque je suis éveillé la nuit malgré moi, c'est comme si j'observais une vie miniature, dont mon réveil sonne le glas. Vous avez un temps alloué pour dormir, et plus vous tentez de l'employer à son maximum moins vous y parvenez. La peur (et un peu tout et n'importe quoi, mais ça attendra la section suivante) vient alors généralement m'envahir ; mon cœur se met à battre plus vite, plus fort, et cela ne fait qu'empirer si j'y prête trop attention. À un point parfois physiquement douloureux. Heureusement que j'ai commencé à méditer, car je ne sais pas si un corps de vieillard peut endurer ça sans broncher.

De la même manière, il m'est parfois difficile de ne pas voir la fin de chaque journée comme une défaite. Aller se coucher

revient alors à abdiquer, à jeter sa vie par la fenêtre. Cet effet est accru lorsque je dois travailler le lendemain, car je me vois alors travailler « à tout jamais » et être condamné à ne plus rien faire d'amusant ou de personnel.

Quel que soit le contexte, la phrase « Je vais crever » me traverse plus souvent que je ne le souhaiterais. C'est mieux que de vouloir mourir (ça montre même un certain attachement à la vie), mais c'est fatigant.

Souffrance et problèmes

*Persuading them will prove nothing, but three
or four dead rabbits will prove you're a fool,
when it's too late.*

Richard Adams, « *Watership Down* »

Dans mes moments d'insomnie et d'inquiétudes entassées, j'en arrive souvent au point où je me dis (même si ça n'a pas grand chose à voir) : « Avec l'allongement de la durée de vie vient une augmentation de la probabilité de vivre un incendie ou un cambriolage. » Un stade un peu plus grave est celui qui consiste à généraliser, à se dire que derrière chaque tournant se cache potentiellement un désastre ou du moins une souffrance quelconque. On n'ose alors plus avancer, ni effectuer le moindre geste.

J'essaye parfois de voir comme de simples péripéties les éléments négatifs de la vie. Je voudrais presque les accueillir comme... une épice, quelque chose donnant du sens au reste, par contraste. Ce n'est pas une approche nouvelle. Mais lorsque vous souffrez, il est difficile de s'accrocher à une telle conception des choses : tout cela apparaît soudainement

comme une vaste farce. Mais cette farce est parfois la seule chose qu'il nous reste.

En plus de cela, je suis parfois dans un état d'esprit bizarre : je me mets à réagir et à me sentir comme si j'étais dans l'obligation de trouver dans l'immédiat des solutions à tous mes problèmes futurs, y compris ceux dont je n'ai même pas encore connaissance ou qui restent très hypothétiques. Même pour des problèmes et situations absurdes, en fait. J'imagine n'importe quoi et cherche instinctivement à m'en sortir. De quoi se manger un bon vent de panique. Cela me met également face à la solitude qui risque d'être la mienne lorsque mes parents ne seront plus là, etc. Dans de nombreux domaines, je ne me suis jamais senti extrêmement dégoûté.

En journée, un autre fléau me poursuit : lorsqu'un stimulus pénible survient, mon cerveau semble souvent croire que « c'est parti pour durer ». Un bruit strident ? Une douleur ? Oh là là, c'est probablement le nouvel ordre des choses, on en a vraisemblablement pour des années ! Je me crispe, je panique, et mets un temps fou à réaliser que tout est déjà rentré dans un certain ordre. Les répétitions de fausses alertes ne semblent pas suffire pour endiguer ce phénomène : le cerveau n'apprend que quand il veut bien, et à la vitesse qui lui chante !

Influence

*Amoebic shapes formed, swelled, surged
around for a few minutes before blobbing
each other to death. In about a minute, all
non-repetitive movement had ceased.*

Wil McCarthy, « Bloom »

Il me faut parfois produire quelque chose pour qu'une activité me semble avoir du sens, mais les choses en question

sont souvent paradoxalement peu consommées par la suite. La photographie est un peu une solution de facilité, car les gens rechignent moins à consacrer du temps à l'inspection d'images qu'à la lecture de textes. Mais gare aux biais : je ne vais tout de même pas choisir mes passe-temps uniquement en fonction des préférences des autres ! Si ? Peut-être que ces biais, cette confrontation de l'offre et de la demande, est un principe fondamental de la société jusque dans nos loisirs, au fond. Je ne sais pas.

En matière de production, sinon, la cuisine est intéressante car on en vient à fusionner, par ingestion, avec nos créations. On peut même en refourguer des fragments à d'autres personnes, comme pour les envahir. Mais cela rend cet art plutôt éphémère, et les échecs sont assez frustrant, quoique vitaux pour apprendre.

Nous sommes tous pris au sein d'une grande bataille d'influences. Nous accomplissons tous des choses qui changent dans une certaine mesure les gens qui se trouvent autour de nous. Nous avons tendance à en vouloir toujours d'avantage ; nous rêvons de façonner, de rayonner, parfois simplement d'être célèbre ou important. Bizarrement, il me semble que c'est souvent dans le cadre de notre travail qu'il est le plus facile d'avoir un impact sur le monde. Est-ce tout bêtement parce que nous y passons beaucoup de temps ? Parce que nous y collaborons avec d'autres humains ?

En prenant quelques gros raccourcis, on en arriverait vite à dire que pour avoir une vie formidable il faut effectuer moins de choix et remettre son destin entre les mains d'autrui. C'est assez grotesque, mais entre ça et s'avouer que, pour transmettre des choses, il vaut mieux faire des choses qui rapportent. . . Ouais, nan, les deux idées méritent de finir à la poubelle.

Travail

I enjoy working with human beings and have a stimulating relationship with them.

Arthur C. Clarke, « 2010: *Odyssey Two* »

La question de l'énergie et de la motivation a tendance à se poser plus fréquemment dans le domaine professionnel. C'est aussi là que cette question est parmi les plus vieilles interrogations du monde. J'aurais un peu honte si je devais passer ma vie à tergiverser là-dessus. En plus – comme je l'ai déjà évoqué – on a vite fait de se dire qu'au fond on est peut-être juste un gros fainéant qui essaye de masquer cela derrière des pseudo-réflexions ; on se compare aux autres (ou plutôt à ce qu'on pense qu'ils sont), et on peine à sortir du tourbillon auquel cela donne naissance.

Toujours est-il que je souffre en me rappelant qu'au fond je vais passer la majeure partie de ma vie à travailler sur des choses mises en place par d'autres gens plus haut placés, me lever tôt pour les actionnaires, etc. Peut-être que plus tard je cultiverai des légumes pépère dans mon coin, je ne sais pas. Une personne plus dégourdie que moi aurait probablement déjà monté sa boîte et ferait des trucs humanitaires ou écologiques, mais moi je reste là, paralysé. Cela constitue pour moi une énième source de culpabilité.

On doit sans cesse jongler avec des autorisations, et se reposer devient quelque chose dont on a presque honte. Quand je prends un jour de congé sur un emplacement donné, je me dis que cela condamne un autre jour à ne pas être libre. En plus, à chaque fois que j'ai sous le nez mon solde de jours de congés, ça me rappelle à quel point je les ai égrainés pour fuir Lyon et ma colocation que je n'ai pas été fichu de quitter en plus de huit mois à cause, entre autres, de ma peur des

propriétaires d'appartement et de l'état grotesque du marché de l'immobilier à Lyon. Anxiété, culpabilité, regrets, et j'en passe. Ici comme dans d'autres domaines, tout semble ridiculement complexe, illogique, inégalitaire, rabaisant voire humiliant, et je me sens oppressé de toute part. Et à force de me dire qu'il n'est pas nécessaire de nouer des liens avec mes colocataires (que je peine souvent à comprendre) et que je vais partir sous peu de toute manière, la situation ne fait qu'empirer et j'en arrive presque à avoir peur d'eux. Cela se voit d'ailleurs probablement et doit causer, selon des lois presque physiques (troisième de Newton, genre), une réaction semblable de leur part.

Mais je m'éloigne du sujet.

Lorsque des vacances arrivent, on se dit parfois que l'on va pouvoir faire quantité de choses, mais il m'arrive de céder à une envie étrange de ne rien faire. Mais peut-être est-ce plus complexes que cela : lorsque je suis passé au Japon, bien que ce fut certes globalement plaisant (euphémisme), le fait de prendre chaque jour un train pour aller visiter une nouvelle ville, de chercher à voir les bonnes choses au bon moment, d'optimiser mes journées, eh bien, cela finissait par s'apparenter à du travail, et me fatiguait comme tel.

Je pense donc que le concept de travail n'est pas défini aussi clairement que nous le croyons. Peut-être que cela aurait du sens de voir le travail comme *une absence de choix*, comme le fait de devoir faire *un truc précis à un moment précis*. J'en parlais tout à l'heure, d'ailleurs. Ça fait peur, de devoir faire des choses précises. Après tout, c'est sympa de pouvoir faire à chaque instant ce qui nous motive le plus, même si c'est souvent « rien ».

Cette notion de choix, de liberté salvatrice, fait parfois surface de manière inattendue. Je me souviens notamment d'une ou deux fois où j'étais au fond du trou et où la prise de

conscience d'une liberté complètement triviale, comme « ce soir je vais pouvoir choisir quels aromates mettre quand je vais préparer une plâtrée de pâtes », m'arrachait presque des larmes de joie. J'étais le premier surpris. Il faut dire que quand on ne va pas super bien on se raccroche un peu à ce qu'on trouve...

Évidemment, il n'y a pas que ça qui me met du plomb dans l'aile. J'ai une peur presque permanente de l'échec, peur de décevoir mes collègues, de me faire « gronder ». Dur de balayer tout cela. On retrouve des traces de cette notion de jugement déjà abordée ici et là. Mais c'est fou, tout de même. C'est comme si je n'étais *pas assez irresponsable*.

Systeme

There is no possibility that any perceptible change will happen within our own lifetime. We are the dead. Our only true life is in the future. We shall take part in it as handfuls of dust and splinters of bone.

George Orwell, « *Nineteen Eighty-Four* »

Est-on vraiment coupable d'avoir causé un truc si on ignore qu'on l'a causé? Bon, c'est un peu douteux comme principe, mais le fait est qu'on fait des trucs pourris à longueur de temps sans s'en rendre compte, tant que personne ne vient nous instruire (ou nous engueuler) sur tel ou tel sujet. C'est la vie.

Là où ça commence à me chagriner, c'est que nos dirigeants semblent profiter de cette ignorance et l'entretenir dans certains domaines. C'est comme s'ils endossaient toute la culpabilité à notre place. Devrait-on pour autant les remercier? Ils ne font généralement pas ça par bon cœur, mais plutôt

parce qu'ils en sortent gagnants d'une manière ou d'une autre. Genre une pratique qui défonce l'environnement ne sera pas remise en cause si elle enrichie leurs potes ou des conneries comme ça. Et si on commence à laisser passer sur BFM que le lait défonce des veaux, y a les mecs de Danone et tout qui vont débarquer à l'Élysée juchés sur des chars d'assaut pour faire valoir les droits qu'ils se sont donnés tout seuls.

En plus de ça, notre société est cheloue. Beaucoup de boulots sains ou pénibles rapportent peu, vivre à la campagne n'aide pas à bosser à cause du manque d'infrastructures, etc. On parle de 4G dans le métro alors que chez mes parents je ne peux pas envoyer un SMS depuis mon lit. Au fond, on a rendu le monde incompatible avec bon nombre d'aspirations humaines. Certes, il y a toute une tripotée de besoins instinctifs qui ne méritent pas d'être écoutés, mais c'est comme si on avait un peu abusé de ce flou, de ces incertitudes, pour tirer un trait sur plein de choses qui nous permettent de rester humains et de nous épanouir. Voire sur des choses nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Le monde entier est comme une personne souffrant d'addictions, continuant d'appliquer des schémas destructeurs malgré les signaux d'alarme. Parfois, tel ou tel individu sera fier de lui parce qu'il aura agi en bien sur un domaine donné, mais pour chaque domaine couvert avec brio il y en a presque toujours dix sur lesquels nous faisons n'importe quoi. Pour revenir à la métaphore de l'addiction (et simplifier grossièrement) : le stimulus associé à tous ces actes foireux est l'enrichissement de certains ou un plaisir immédiat ; les conséquences sont l'appauvrissement d'autres et la destruction de l'environnement, des ressources.

Ainsi, nous sommes bientôt en 2020 mais jetons chaque année, rien que dans notre pays, plusieurs milliards de mégots par terre ; nous nous habillons encore avec des peaux de bêtes ;

nous faisons dormir des gens dans la rue, au pied d'immeubles à moitié vides ; nous polluons avec des feux d'artifices et des lâchers de ballons au nom de la tradition, de la fête ; nous gardons pour les présidentielles un système de vote décrié par les chercheurs. . . Il est presque plus dur de trouver des choses ne pouvant pas servir d'exemples dans cette liste que de l'allonger.

L'autre jour, j'avais la télé sous le nez à cause de mes parents, et des gens « débattaient » en se balançant à la figure des positions radicalement opposées, en les présentant comme des solutions miraculeuses et sans sembler réaliser qu'il y avait une marge de dingue entre leurs propositions, et matière à négocier. En plus, on ne sait jamais trop s'il n'y a pas des vieux conflits d'intérêts qui pourrissent le truc. Les humains ont mis une place une société dont la complexité les dépasse ; ce système n'est pas apte à accueillir des êtres aussi peu doués pour échanger, trouver des terrains d'entente et concéder leurs avantages personnels. Nous avons prétentieusement grillé des étapes dans notre processus d'évolution.

Comme si ça ne suffisait pas, même ce qui devrait nous servir de miroir est biaisé, déformant. L'évolution des pays est souvent évaluée en fonction de ce qu'ils produisent, où d'autres trucs financiers tordus comme ça. On ne met pas trop l'accent sur le confort, la sécurité, la liberté, la santé. Enfin si, parfois, mais pas pour notre propre pays, ou alors il faut que ça soit des organisations humanitaires qui s'en chargent. Outre le fait que ce sont des choses peut-être moins aisées à quantifier, je pense surtout que les gens haut-placés et fortunés ne s'en soucient guère car ces choses-là n'ont pour eux jamais été un problème. Un gars pété de thunes achète son confort, sa sécurité, sa santé, et même parfois sa liberté. Alors forcément, pour lui, inutile de mesurer l'évolution de ces marqueurs. Et puis, leurs potes, ce qu'ils veulent, c'est

faire du commerce d'armes et d'avions ; ils se moquent pas mal des gens qui dorment dans la rue. Oui ça sonne comme un gros cliché, encore une fois, mais le fait est qu'on est moins solidaires et doués que pas mal de « bêtes » pour mettre nos comparses à l'abri. C'était bien la peine d'évoluer pendant des lustres, dites donc !

Wow, transition involontaire avec le prochain épigraphe.

Mal

Animals don't behave like men. If they have to fight, they fight; and if they have to kill they kill. But they don't sit down and set their wits to work to devise ways of spoiling other creatures' lives and hurting them.

Richard Adams, « *Watership Down* »

Quand j'étais marmot, j'avais une vision assez naïve de certaines choses (« Sans blague ! »). Ainsi, je me demandais pourquoi, entre le bien et le mal, certaines personnes choisissent le mal, d'autant plus que dans les fictions le mal finit généralement par se faire défoncer la tronche.

Un peu plus tard, j'ai essayé de voir (en me basant encore pas mal sur les fictions) ce qui motivait les « méchants » et ce qui les rendait casse-couilles. Dans un bon paquet de cas, il s'agit de l'égoïsme et de ses dérivés. La cupidité amène souvent à prendre aux autres et à les dénigrer, par exemple. Plus tard encore, j'ai ajouté à cette mini-liste la mauvaise gestion des émotions, pour toutes les histoires de vengeances, certaines guerres, etc. Je me demande parfois ce que ça aurait donné si Trump avait été initié à la méditation quand il était petit.

Mis à part ces catalyseurs, je me dis maintenant que, si on affronte la froide réalité, on réalise que dans pas mal de cas

ça rapporte simplement davantage (au moins sur le moyen terme, mais parfois pas seulement) de se comporter comme un connard.

Il est également plus *facile* d'avoir un impact négatif que positif sur les gens : n'importe quel clampin peut gifler des inconnus dans la rue, mais ce n'est pas donné à tout le monde de trouver des approches pour réduire les problèmes de famine. Faire des cadeaux et des efforts puise dans des ressources plus limitées que tabasser des gens, aussi. Ainsi, ça ne m'étonnerait pas si une certaine envie d'être visible, de compter, poussait certains à faire un peu n'importe quoi.

Pour couronner le tout, on dirait que l'humain a naturellement tendance à vouloir profiter de toute situation dans laquelle il est en position de force, peut-être par peur que cela ne dure pas. Un peu comme avec ce réflexe qu'on a avec le gras et le sucre, façon Homme préhistorique qui a peur de se bouffer une période de famine et veut faire des réserves.

Derrière une frontière parfois assez floue, il y a aussi les crimes purs et simple. Il y a couramment des trucs qui me gênent, dans la manière dont ce sujet est abordé. Rapidement :

- Les gens se paluchent devant des faits divers et je pense que ce qu'il se passe dans leur tête, même s'ils n'en ont pas forcément conscience, c'est « Oh là là, ces gens sont horribles ! Ils font des trucs ignobles ! Moi je suis trop cool, je suis pas comme ça ! Je suis gentil et je fais des trucs bien ! » Leur ego est flatté en boucle et pendant ce temps ils n'ont pas à faire face à leurs problèmes. Des problèmes qui, certes, ne sont pas à la hauteur de ceux des criminels mais qui existent bel et bien et attendent désespérément qu'on s'occupe d'eux. Sérieux, vous trouvez peut-être que j'exagère, mais vu l'espace réservé à des trucs à la con dans les journaux et sur le net, ça me semble tout à fait crédible.

— Les personnalités politiques font de beaux discours en mode « Ça nous rend grave tristes qu'il y ait eu cet attentat et on est de tout cœur avec vous ! » alors que l'attentat en question n'aurait peut-être pas eu lieu avec un peu plus de lutte contre l'évasion fiscale pour renflouer l'éducation et la santé. Mais bien sûr, ça, ça fait effet à un peu plus long terme ; pour être réélu il vaut mieux :

1. faire peur aux gens, puis
2. se présenter comme un héros en foutant des militaires partout pour un effet immédiat bien que pas du tout pérenne.

— J'ai l'impression qu'on prend un malin plaisir à se liguier contre des gens. Se rassembler à plusieurs centaines voire milliers pour pointer du doigt les criminels en faisant « BOUUUUH !! », c'est un peu comme des finales de coupes du monde de foot tous les jours, et qu'on gagnerait toutes. Une manière de communier, quoi. Sauf que bon en vrai, en dehors de ces instants, les gens avec qui on communité, eh bah on pourrait souvent pas les saquer.

— Je pense que parmi les criminels, il y en a une chiée qui se sont dit, avant de partir en couille, qu'ils ne feraient jamais rien de tel. Arrêtons de nous penser infailibles.

Dans un cas comme dans l'autre, on a affaire à une stratégie d'évitement ; les gens détournent le regard, et même les pensées. Les leurs comme celles des autres. Nous nions obstinément le fait que le cerveau humain est complexe, loin d'être parfait, et tout cela est élevé à la puissance mille par les interactions entre ces cerveaux. Comme si c'était pas déjà suffisamment le bordel.

Je me supporte plus cette façon qu'on a, trop souvent, de regarder les criminels comme des moins que rien, de se dire

que *nous* on mérite de vivre et pas eux. On aurait très bien pu être à leur place. N'importe qui peut être à la place de n'importe qui. On ne choisit pas où on naît ni avec quels gènes, ni vraiment l'éducation qu'on reçoit. Et chaque événement découle des événements passés.

Je ne dis pas qu'il ne faut rien punir : l'humain a besoin d'un cadre, de lignes conductrices, d'exemples... et même la peur s'est vue attribuer un rôle significatif par notre longue évolution. Je parle plutôt de ne pas rajouter gratuitement un mille-feuilles de mépris, de dégoût et d'humiliations par-dessus les châtiments « standard ». Faisons plutôt usage de curiosité : voyons ces gens comme des fenêtres nous montrant de quoi l'humain est malheureusement capable, révélant parfois des lacunes de notre société ; interrogeons-nous sur nous-mêmes. Ils jouent le rôle de ces voyants oranges dans nos voitures, qui nous alertent avant qu'il ne soit trop tard. Nous sommes trop souvent occupés à pointer du doigt ce qui nous offense, ce qui ne nous plaît pas, comme pour faire diversion pendant que notre propre morale stagne voire régresse.

Pseudo-conclusion

He had no idea of its cause, still less of its cure; but discontent had come into his soul, and he had taken one small step toward humanity.

Arthur C. Clarke, « *2001: A Space Odyssey* »

Le simple fait qu'on puisse écrire ainsi des pages et des pages sur ce simulacre de sujet sans en tirer de préceptes concrets, de pistes, d'idées réelles ou d'encouragement illustre assez bien cet aspect vertigineux et sombre, ce gouffre auquel je faisais allusion. Tout ce qu'il reste à faire est de vaincre

la peur qui tente instinctivement de faire suite à ces constatations.

Tout ça peut sembler déprimant mais il vaut mieux que cela soit couché sur papier. Au moins je prends du recul ; je me place à un niveau d'abstraction supérieur. Je n'estime même pas être en train de me plaindre : c'est avec un regard plutôt scientifique que je mène cette démarche.

Si des gens espéraient trouver de formidables révélations ici, je risque de les décevoir. Cependant, quand on médite sur des sentiments anxieux, il est bon de réaliser que telle ou telle sensation est partagée, que l'on est pas un être si unique dans sa manière de souffrir. Peut-être vais-je donc involontairement aider des gens. Je voulais également une base écrite pour éventuellement échanger avec des connaissances.

On me dit parfois que quand j'essaie de donner des principes, ça sonne comme des proverbes à la con de papillotes Révillon. Ce n'est donc pas plus mal si ici je me contente autant que possible d'exprimer ce que je ressens et de laisser au lecteur toute la place dont il pourrait avoir besoin pour trouver ses propres réponses, voire s'opposer à ce que je raconte. De toute façon mon but ici n'est pas de convaincre mais de passer l'hiver dans de meilleures conditions.