

Houle

Alice
www.alicem.net

Mars 2023

IL Y A DÉJÀ UN PEU PLUS DE TROIS ANS, je rassemblais quelques pensées en un document pour faire le point. Depuis, entre une espèce de dépression anxieuse et la pandémie (l'un n'étant pas étranger à l'autre), j'ai eu ma dose de chamboulements. N'ayant pas écrit grand chose de très personnel depuis, je me suis dit qu'il était temps de me bouger un peu, surtout que tout n'est pas clair dans ma tête, loin de là.

Une partie de ma motivation est venue soudainement, du fait que j'ai enchaîné la lecture de « *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* » (Mark Manson) et le dernier bouquin en date de Paul El Kharrat. Peut-être les coups de pied au derrière dont j'avais besoin.

Franchement, je ne sais pas si tout sera bien passionnant, mais il n'y a pas quarante manières de le découvrir ; je vais balancer une flopée de trucs et trier un peu derrière. Et puis, chacun est curieux sur des points différents, donc je préfère ne pas trop présupposer de choses.

Je vous préviens d'emblée :

- il y aura du langage un peu vulgaire ;
- il y aura des pseudo-citations un peu flippantes, à prendre avec un peu de distance ;
- je ne suis toujours pas l'être humain le plus facile à apprécier du monde, sinon je ne serais peut-être pas en train d'écrire ceci.

Parcours

We never like to think of ourselves as being wrong, just misunderstood. We never like to think that we are sinning, merely that we are making hard decisions, and acting upon them.

Iain M. Banks, « *Inversions* »

Je l'ai déjà raconté en dessin, mais en gros, avec les premiers confinements, je me suis naïvement dit que la situation ne m'allait pas si mal; je prenais goût au télétravail et je pouvais traîner à la campagne. Puis, la réalité m'a rattrapé : j'étais devenu un vieil ermite qui flippe encore plus que d'habitude quand quelque chose ne se passe pas comme prévu, et l'image que je me faisais des êtres humains était complètement partie en hors-piste. Accessoirement, j'ai aussi pris des habitudes cheloues : par exemple, mes délires d'« auto-stimulation auditive », comme mes chants débiles à base de sonorités rigolotes, ou mes espèces de cris de manchot quand je suis surpris, intrigué ou impatient, ont un peu envahi le cadre public au lieu de se cantonner au cercle familial. Enfin ça à la rigueur c'est pas trop grave. Je trouve.

Bref, j'ai essayé de me relever. « Si ça va pas dans la vie, on va essayer de changer des trucs ». J'ai enchaîné quelques « oh et puis merde » (du même genre que quand je suis passé aux claviers bépo, mais en un peu moins ésotérique). En à peine plus d'un mois, j'ai :

- enfin commencé à prendre les cours de chant sur lesquels je lorgnais depuis quelques temps (parce que bon, s'enfermer à la cave et tenter de s'évaluer, c'est pas fou);

— candidaté pour devenir rédacteur de chroniques d'albums pour Radio Métal point com. Bon, ça fait grandiloquent dit comme ça mais ça reste un truc un peu artisanal.

De fil en aiguille, on m'a proposé de co-co-co-présenter (c'est comme ça qu'on dit, quand on est quatre ?) une émission mensuelle sur l'antenne de ces derniers. J'avoue qu'au début j'étais un peu terrifié, mais il y a quand même une partie de moi qui a dit « fuck » et j'ai fini par accepter. Deux heures et des poussières, dix fois par an, c'est pas la mort... tant que je m'efforce d'oublier qu'il y a des gens de l'autre côté du micro. C'était également l'occasion d'enfin faire quelque chose de « tourné vers les autres », et donc ayant un semblant de sens. Même s'il reste assez vain de chercher un sens écrit noir sur blanc dans la vie.

Ça serait un peu cliché de dire que j'ai tiré des trucs positifs d'une expérience un peu merdique, mais en vrai c'est probablement ce qu'il s'est passé pour pas mal de gens à cette époque. Enfin bon, il ne faudrait pas s'imaginer que j'ai réglé tout le bordel qu'il y avait dans ma tête. Tout aussi cliché, mais ça mérite d'être souligné : le chant, ça marche pas mal pour se sortir des conneries de la tête. Mis à part que si on s'enregistre, le retour sur terre, à l'écoute, est assez brutal ! Et l'échauffement peut être aussi chiant qu'il s'avère nécessaire...

Le coup des chroniques d'albums, ça peut sembler con, mais il y a un point clef qui était un peu chaud pour moi : il n'est pas facile de s'exposer à d'éventuelles critiques. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que je n'ai pas trop envie de foutre mes dessins sur des réseaux, et reste terré sur mon petit site isolé. C'est probablement mieux ainsi pour la santé mentale de tous, cela dit.

Pour ces chroniques, je suis obligé de prendre des décisions concernant ce que je dis, et les assumer, quitte à ce qu'un

internaute aléatoire vienne faire « Hein? Mais t'as fumé la moquette! Où tu vois des influences de Blabla, là? C'est plutôt dans le style de Bloblo! ». Il faut non seulement porter un peu ses couilles, mais aussi les exposer. D'ailleurs, il n'y a pas que les internautes, en fait : il faut, avant ça, passer la barrière du rédacteur en chef. Or, quand j'étais genre au collègue et même pas mal après, j'avais beaucoup de mal à assumer mes choix, montrer mes goûts, quels qu'ils soient. Sans trop savoir pourquoi. Une forme absurde de pudeur parmi d'autres. Et j'ai un problème similaire avec mes idées et visions concernant des œuvres, donc voilà.

Dodo

Think not, is my eleventh commandment; and sleep when you can, is my twelfth.

Herman Melville, « *Moby-Dick* »

C'est dur de ne pas s'en vouloir quand on fait des nuits à la con de douze heures sans raison apparente, qu'on est fatigué à outrance, et qu'on baille dès qu'on se détend un tout petit peu. Pourtant, après avoir pas mal pesté contre mon corps, j'essaye maintenant d'assumer d'avantage ces limitations.

Le matin, chez moi, c'est violent (surtout si je dois bosser). Peut-être qu'à force d'avoir l'impression de devoir tout résoudre tout de suite (ou de me tuer à la tâche en tentant de résoudre ces choses), c'est comme si de bon matin je me prenais toute la journée dans la figure, d'un coup. « Tiens! Prends-toi tout ça dans la face! Allez, trouve comment tu vas gérer ceci, cela, et ça! » Beuh.

Outre mon besoin pour une nuit longue, j'ai souvent une phase de vingt à quarante minutes où mes yeux sont en PLS si

j'essaye de les ouvrir. Ça pique, ça colle, ça brûle. Sur cela se déposent des phases plus ou moins anxieuses : au réveil, je ne me rappelle pas tout de suite mes « gros soucis du moment » (nous y reviendrons). Je traverse un bref instant de joie et d'insouciance. Puis, j'y pense, mais j'arrive (vite fait) à me détendre. Enfin, si je traîne trop, je me retrouve dans un état merdique où, au contraire, je ne pense plus qu'à de la merde, et là j'ai plutôt intérêt à me lever, sinon c'est contre-productif (même si j'ai l'impression d'aller à l'abattoir parce que la vie est remplie de trucs qui peuvent mal se passer, blabla).

Là où je suis quand même plutôt content, c'est que j'arrive maintenant à ne plus trop trouver ça « dommage » de me coucher relativement tôt. Avant, j'avais j'impression de mettre fin prématurément à ma vie ou je ne sais quoi, et de gâcher du potentiel. Ça ne m'empêche pas d'être en PLS le matin, mais bon, je me traîne quand même un peu moins la journée. C'est con, mais il n'est pas si trivial de dégager les habitudes merdiques, niveau couchage.

Humaines réelles

Why couldn't anybody understand that he was not really a freak but a normal, lonely adult trying to lead a normal, lonely adult life?

Joseph Heller, « *Catch-22* »

Petit rappel tout d'abord : ce terme bizarre d'« humaine réelle » n'a pas vocation à être insultant ; je trouve juste ça moins intimidant, et ça fait la distinction avec les personnages de fiction.

Je suis dorénavant loin de cette époque où je pensais qu'être en couple était un genre de « caractéristique ultime », un apport à notre vie d'une positivité si forte, avec une pondération si élevée, que les personnes concernées devaient *forcément* péter le feu. Et que ça devait être, par conséquent, le but à poursuivre, éventuellement au détriment du reste.

Trouver un partenaire, en fait, ça semble demander un sacré investissement ; il faut respecter des étapes pour y parvenir, à commencer par avoir un semblant de vie sociale. À moins d'attendre un miracle, mais bon, c'est moi si quoi. De la même manière que je ne chanterai jamais potablement si je ne fais pas des efforts, eh bah... avec les humaines, il faut comprendre comment les gens fonctionnent, voir du monde, etc.

J'ai juste pas la motivation, en fait ; je n'ai pas l'impression que le jeu en vaudrait la chandelle dans mon cas, pour le moment en tout cas. Principalement parce que ce n'est manifestement pas mon fort, mais aussi parce qu'on ne peut pas tout faire dans la vie. Et j'ai arrêté de me dire que c'était une hérésie de penser ainsi, surtout que la procréation débridée est un des principaux trucs qui, d'après les chercheurs, risquent fort de mener à l'effondrement de la société industrielle telle que nous la connaissons. Je fonctionne de plus en plus par priorités, et les relations sentimentales ont un peu dégringolé dans ce classement récemment (isolement aidant, je suppose). Et puis, une fois ce choix effectué, on peut élaguer comme un goret, genre « ah mais donc en fait maintenant je m'en fiche, de ceci et cela, vu que je ne cours après aucune humaine. Et maintenant je peux me permettre ceci et cela », etc.

Pour reprendre des termes de théorie des jeux (même si mes cours sont maintenant loin...), se rapprocher des gens est un jeu « à information incomplète ». On ne connaît pas tout ce qui se passe, et on ne peut pas trop savoir avec certitude (euphémisme !) comment les choses vont se dérouler. Quant à la

partie sur laquelle on a un peu le contrôle, il faut dépenser une énergie folle si on veut l'optimiser (tout en ayant généralement *no idea what we're doing*). En plus, je me mets alors à flipper en permanence par peur de faire un faux pas, de « chuter », en compromettant l'image qu'on aurait supposément de moi. Je suis déjà trop souvent en PLS quand j'ai juste mes conneries à gérer, alors on va essayer de ne pas en rajouter une couche.

On pourrait se dire « trouve une humaine aussi perchée que toi et ça ira, non ? », mais je me demande si ce n'est pas une fausse bonne idée. Essayer de rassembler deux gens perchés, chacun avec ses particularités, c'est un peu comme assembler deux pièces biscornues fabriquées par des gens différents qui n'ont pas communiqué au préalable. Ça ne ressemble pas à grand chose, ça s'accroche mal, et il reste des espaces vides chelous partout. D'ailleurs, j'ai parfois échangé des messages amicaux par pur texte sur le net, et souvent, même si c'était rigolo au début, ça finissait par s'essouffler. Je suppose que le « juste du texte », couplé au côté asynchrone des bêtes messages privés sur un forum, façon e-mails, n'est pas le plus adéquat, même si le fait de pouvoir prendre son temps offre une sensation de confort intéressante. Mais surtout, il fallait que chacun compose avec les aspérités de l'autre. Je suis par exemple tombé sur une humaine qui était révoltée par le langage familier (et je ne vous parle même pas des termes un peu vulgaires) – genre pire que ma réaction quand les gens écrivent et ponctuent avec les pieds, mais au fond dans le même style. Ça lui faisait sauter des bouts du texte, voire arrêter de lire (après quoi elle me demandait une traduction de mon pavé).

Bruit et tout

Indulge me in silence. Believe me, I long for it.

Iain M. Banks, « *Matter* »

J'ai l'impression de subir un lynchage s'il y a plusieurs signaux contradictoires (ou en tout cas n'ayant rien à voir entre eux) simultanément. Le coup classique, c'est quand les gens foutent la télé puis blablatent par-dessus. Je me retrouve avec mon cerveau qui essaye de tout capturer et construit un mélange dégueulasse de ce qui a fusé. Genre un amalgame d'une histoire de granulés de bois polonais avec une pub pour du riz. À la sortie, j'ai zéro info, et je suis pris d'une vague envie de gueuler : « Nan mais les mecs, vous avez foutu la télé, donc maintenant vous assumez et vous fermez votre gueule, putain ! »

En fait, même un signal unique, s'il est mal gaulé, peut vite me casser les burnes. Quand les gens marmonnent et que ça fait perdre du temps à la Terre entière : « Nan mais soit tu parles, soit tu fermes ta gueule, mais tu fais pas un pauvre truc entre les deux, bordel ! »

Je perçois souvent les pièces des maisons comme « inutilisables » s'il s'y trouve ne serait-ce qu'une personne faisant quelque chose n'ayant rien à voir avec ma propre activité. Ce n'est même pas qu'une question de bruit, en fait : les mouvements qui attirent un peu l'œil, c'est vite chiant, aussi. À l'époque où mon principal passe-temps était de jouer à des jeux vidéo au salon, vu qu'il se passait toujours un peu quelque chose, je finissais par me dire « c'est comme si le week-end n'existait pas, en fait » (ce qui ne manquait pas de me foutre un coup au moral). Je vous laisse imaginer ce que j'ai pu ressentir en colocation, parfois (même si c'était à tenter de toute manière, et pas une expérience intégralement négative).

Mon fil de pensées est interrompu assez vite, dès qu'il y a un bruit à la con, ou du mouvement dans mon champ de vision. Surtout que les gens ont *tellement tendance à dire des choses qui n'apportent rien à personne!* Et souvent, leurs échanges sont super mal goupillés. Je suis parfois à deux doigts d'exploser, en mode : « On s'en branle ; vos gueules, ça sert à rien ; vous m'donnez envie d'crever ! » Encore une fois, ça ne veut pas forcément dire que je pense tout ça avec sérieux ; je suppose que ce sont là des tentatives hasardeuses et instinctives, animales, pour mettre des mots sur des sensations qui relèvent d'une espèce de « bug » de ma tête. Forcément, ça donne quelque chose d'assez piné.

Ce qui n'arrange rien, c'est que mon cerveau semble s'imaginer que rien de tout ça n'est ponctuel : un bruit soudain m'amène dans un délire subconscient de « oh putain ça va être comme ça *tout le temps*, maintenant ; je vais souffrir de ouf ; il s'ensuit que ma vie va être merdique à tout jamais ».

Physiquement

I fail to see the instructional element implicit in being subject to a completely unstoppable attack and thus being utterly overwhelmed in a matter of minutes.

Iain M. Banks, « *Surface Detail* »

Entre la méditation (que je ne pratique pas toujours assez), le renforcement musculaire et le chant, je me rends de plus en plus compte à quel point je suis tendu, et surtout je note un certain manque de coordination, sur lequel j'essaye de bosser. Des trucs absolument débiles, hein ! Genre ne pas s'arrêter de respirer quand on trimbale une lourde charge, etc. Mon corps a

tendance à être en mode « tout ou rien ». Et encore, son « rien », c'est « être quand même pas mal tendu un peu partout ».

Dès que je me concentre un peu et prends conscience d'un souci de ce type, je me mets à bailler comme une carpe. Genre je vois le souci, je me détends un peu, et hop, ça donne ça. Je peux ainsi partir en mode « hippopotame qui essaye de gober des piafs » pendant des plombes, c'est complètement dingue (et pas toujours très discret). Ça me fait même verser des larmes, et fluidifie mon mucus nasal. Tout un programme, qui est d'autant plus fort lors des séances, même brèves, de relaxation ou méditation.

Les gens me félicitent presque, genre « oh tu bailles, t'es détendu » ; limite je trouve ça chiant. En fait je pense que, ce qui déclenche le bâillement, ce n'est pas le niveau de détente en tant que tel, mais plutôt sa variation. Genre la dérivée de la fonction donnant le niveau de détente en fonction du temps, quoi. Autrement dit, on peut bailler juste parce qu'on est passé de « morbidelement anxieux » à « juste très très anxieux » ; ça ne voudra pas dire qu'on pète le feu, juste que ça a bougé vers le mieux, quoi. Donc ce qui me *permet* de bailler comme ça, c'est d'être généralement dans un état à chier – ça me donne de la marge, quoi. Il s'ensuit que me complimenter pour ça, c'est comme dire que c'est cool que je sois tout piné.

Au fond, ce côté « on est tendu et il faut marquer une pause pour s'en rendre compte », ça doit être assez commun. Mais on dirait que ça prend des proportions assez abusées chez moi. Même en tenant un stylo ou des baguettes, j'arrive à me niquer les doigts par crispation. Et parfois, je suis obligé de freiner sur les jeux vidéo pour la même raison, pendant que mes congénères y passent tout le temps qu'ils veulent.

Ces phénomènes de détente relative soudaine peuvent trouver leur point de départ dans ma tête. Je fais des anticipations de l'espace, du style (dialogue interne) :

« Je suis sur le point de penser un truc anxigène !
— C'est quoi ?
— Aucune idée ! Mais c'est anxigène !! »

... Et *boum*, je baille comme un goret. Mais heureusement, ça peut aussi être plus réfléchi, par exemple en prévision (par habitude) d'un élément fâcheux :

« Oh, je dois utiliser l'évier, mais quelqu'un se trouve devant et je dois attendre. Je sais qu'avant ça me frustrait de ouf ; si je respire un coup avant, j'arriverai à patienter tranquillement. »

À force, ça me saute aux yeux même quand *d'autres gens* font de la merde à ce niveau par manque de pratique. Ce qui peut m'énerver, d'ailleurs : « Putain mais médite et fais pas chier. »

Gens

Generals, like politicians, seem to have a non-existent learning curve.

Terry Breverton, « *First World War Curiosities* »

Je ne suis parfois pas très loin d'admettre que je n'« aime pas les gens », mais ça serait assez absurde en plus d'être peu productif : les gens sont composés d'une chiée de facettes, et généralement ce n'en sont que *certaines* qui me rendent maboul. Sans parler bien sûr du fait qu'il y a des chiées de gens, aussi. Il serait plus réaliste et raisonnable de dire que « mon degré de compatibilité avec les gens, en moyenne, n'est pas top ». Quelque chose comme ça.

Soyons honnêtes : des fois, je me plains d'une personne *X* auprès de personnes *Y* et *Z* après avoir été outré par un comportement d'*X*, comme pour me sentir moins seul, m'assurer que je ne suis pas *la seule personne* à être « dans mon camp ». (*Spoiler* : *Y* et *Z* n'en ont souvent rien à branler, donc ça ne marche pas trop.) De manière générale, être le seul à être dans un cas précis me fait vite flipper. Au collège, c'était la panique quand la classe était divisée en groupes et que je me retrouvais avec aucun pote (et je n'en avais pas forcément une armée) : « Oh putain, j'ai *personne* à qui me confier concernant le fait que là j'ai SVT au lieu de physique, et si on doit faire des choses compliquées je vais être tout seul ! »

Quid de ma vision de la société à une échelle plus grande ?

Tout est allé trop vite. Les humains, grillant des étapes, se sont retrouvés dans une société trop complexe par rapport à ce qu'ils ont la capacité de gérer. Nous n'avons pas la moitié du sérieux et de la maturité émotionnelle requise. Notre propre système nous dépasse et nous broie ; nous n'étions pas prêts pour le monde que nous avons façonné.

Nous ne sommes guère plus que des chimpanzés, mais nous nous retrouvons projetés au milieu d'un bordel sans nom, auquel nous ne sommes pas adaptés. Mais on continue à tenter de faire illusion, à se mentir, parce qu'on a pas vraiment le choix maintenant qu'on en est là. En voyant le désordre politique ambiant, certains disent « ils sont tous trop cons » ou « pourris ». Moi, je penche plus pour : « On est pas assez évolués pour que ça marche », ou « On a pas fait les choses dans le bon ordre ».

Des fois je me dis, en rigolant un peu, qu'il faudrait un « ministère du fils-de-putisme », qui enverrait des agents taper sur les gens qui agissent de manière indubitablement pète-burnes. Genre les responsables du démarchage téléphoniques (qui ne semblent jamais punis et sont planqués dans je ne sais

quels pays) : hop, un raid. Alors bon, évidemment, ça fait très dictature voire dystopie. Comme souvent, quand on essaye un peu trop à l'arrache de concevoir une utopie.

Problèmes

*Nobody on this ship hasn't got problems,
friend. Nobody out here not running away
from something.*

Iain M. Banks, « *Use of Weapons* »

1 – Toujours du merdier

Quand j'étais plus jeune, je trouvais qu'on ne vivait *vraiment* que quand on avait zéro problème significatif dans sa vie. Maintenant, je me rends compte qu'il y en a plus ou moins toujours, et que si on refuse de s'y faire (ou que l'on n'y parvient pas), on est comme déjà mort. Il faut progressivement absorber, assimiler les problèmes que l'on ne peut pas résoudre, les accepter comme une partie intégrante de la vie. Sauf que ça me prend généralement des semaines voire des mois.

J'ai toujours ou presque un problème qui me tracasse car j'ai comme un radar qui en cherche en permanence. Et au lieu de bien les hiérarchiser et de reconnaître la faible importance de certains, j'ai un fonctionnement tout pourri : en gros, parmi les problèmes courants à un instant t , le plus gros est toujours plus ou moins perçu comme s'il était *très gros*. Alors qu'évidemment, être le plus gros ne veut pas dire qu'on *est* gros : peut-être que *tout* est petit, en fait. De ces erreurs de jugement naît pas mal de souffrance et d'anxiété, et une

impression de ne jamais pouvoir échapper à ces émotions-là, d'être condamné.

Tenez, l'autre coup, j'étais blasé pour une histoire de remboursement de billet de concert à 23 €. Les gens se sont mis à se dire que j'avais un rapport assez piné avec l'argent, compte tenu du fait (qui m'est souvent plus ou moins reproché) qu'à côté de ça je paye un loyer pour un appartement dans lequel je ne passe que peu de nuits. Mais ce n'était pas tant une histoire de fric !

Ça me faisait chier que la situation ne soit pas assez logique, claire, et rapide ; qu'il faille non seulement faire explicitement la demande (alors que les mecs ont toutes les infos) mais aussi poireauter pendant des lustres. Résultat : il y a des soirs où ça me gênait pour m'endormir, ces conneries. Le plus piné, c'est que j'ai mis trente plombs à voir qu'ils m'avaient enfin remboursé, car ils n'ont pas utilisé la méthode à laquelle je m'attendais, n'ont pas communiqué non plus, et le simple fait d'aller consulter mes comptes bancaires me fait flipper (peur d'y découvrir des mouvements chelous, je suppose).

Et pour revenir – et finir – concernant l'appartement : c'est un peu « le dernier fil qui me lie à la civilisation », qui me prouve que je ne me suis pas complètement abandonné aux affres de la glandouille en ermite légumesque. Il y a des intérêts psychologiques qui sont difficiles à quantifier en termes d'argent. . . Et je me connais, hein : je ne bougerais probablement quasiment plus si je devais, pour la moindre nuit en ville, réserver une chambre d'hôtel ou squatter chez quelqu'un.

Alors certes, je me retrouve à devoir supporter des gens, quand je ne suis pas à mon appartement. Enfin. . . Mes parents, quoi. Mais vivre seul en permanence ne me semble pas être nécessairement une solution. Lorsque je rouille tout seul dans mon coin, j'ai tendance à ne pas déborder de motivation pour

la plupart des activités ; je m'avachis souvent avec un bouquin et me mets à somnoler en deux-deux.

2 – Obsessions

En cas de souci, un bout de ma tête me spamme avec des espèces de « t'es sûr qu'il n'y a rien que tu peux faire pour faire avancer la situation ? » même si je sais déjà fichtrement que non, rien ne peut être fait à cet instant. Au pire, il faut juste attendre, des fois. Mais « attente » et « incertitude » sont mes ennemis ; j'ai toujours cette sale impression qu'il y a un dossier qui n'est pas bouclé, et qu'il m'appelle incessamment.

En plus, généralement, on a clairement autre chose à foutre ! Le monde demande mon attention, mais non, je suis en boucle sur des vieux problèmes sur lesquels je ne peux pas agir. Plus moyen de me concentrer convenablement. Je peux vite me faire flinguer un weekend comme ça, voire une semaine entière.

Si les problèmes du moment sont suffisamment relous, des pensées « automatiques » me tournent autour comme des mouches. Elles sortent un peu de nulle part et ne reflètent généralement pas mes véritables pensées. Enfin... C'est souvent de la merde, quoi. Pas forcément complètement faux, mais souvent de la merde. Je me retrouve vite submergé, et je dois intercepter au vol des « j'ai envie de » avant que le « mourir » final ne pointe le bout de son nez crochu. Quand je dis « intercepter », ce n'est pas vraiment ça, en fait : les leçons de méditation disent bien de ne pas partir en mode « chasse-taupes » ; on est censé laisser les pensées passer à l'arrache sans s'attarder dessus, quoi. Ils utilisent souvent des métaphores à base de bagnoles ou de trains.

Je fais de mon mieux pour ne pas m'énerver contre moi-même lorsque des pensées absurdes font irruption. On peut

voir ça comme un bateau qui vogue, et qui de temps en temps se mange de la houle de goret ou je ne sais quoi, et il faut se sortir les doigts de l'arrière-train pour que ça ne parte pas trop en couille. Ce n'est pas pour autant qu'on insulte le navire – ça serait même assez débile. Ça n'empêche pas, cependant, de prendre des notes et de s'occuper des avaries éventuelles de cette embarcation une fois la tempête passée.

Si ce qui me tracasse est vraiment trop débile ou anodin aux yeux des neurotypiques, je me retrouve à avoir honte d'en faire part à autrui, pour pas trop leur casser les burnes. Ça peut assez vite accroître mon mal-être, mais ça présente aussi l'avantage de ne pas trop remuer la merde dans ma tête ; peut-être que ça aide à passer à autre chose ? Seuls mon lit et ma psy offrent alors une certaine garantie d'absence de jugement.

Il faut que j'arrête de me dire que je « fuis mon devoir » dès que j'arrête deux secondes de retourner un problème dans ma tête. Surtout si j'ai déjà pressé la situation comme un citron et qu'il n'y a rien que je peux faire dans l'immédiat pour y remédier. Les activités qui ne participent pas à la résolution du « gros problème » génèrent en moi des « À quoi bon ». Je devrais plutôt me dire que le véritable problème réside dans ma façon de percevoir et gérer ces soucis, auquel cas je pourrais alors considérer que tout ce qui me change les idées est finalement utile.

3 – Filtre gris

En plus de ça, je me retrouve avec un genre de filtre pardessus la tronche. Je me mets à penser à une foule de trucs à la con, genre au fait que je peux techniquement devenir handicapé du jour au lendemain de plein de manières différentes, ou bien je ressasse l'inéluctabilité du décès de mes parents. À force, je deviens assez pessimiste sur plein de choses. Quand

des gens établissent des plans, ont des projets, j'ai envie d'intervenir. Genre je lèverais la main, et : « Nan mais c'est pas possible, votre affaire, là : il y a forcément un des appareils qui va vous péter à la gueule ; perdez même pas votre temps à essayer ! » Ou bien : « Nan mais c'est des aliens, les mecs qui jouent en ligne : tout le monde sait bien qu'une connexion Internet stable et fiable, ça n'a jamais existé ! C'est quoi ce complot qui essaye de nous faire croire le contraire ? » À ce titre, je suis assez étonné par ce que nous arrivons à produire (envers et contre tout !) au boulot ; ça ne semble pas réel.

Si des gens râlent sur leurs propres problèmes sous mon nez alors que je suis cloué au sol par les miens, mon cerveau fait genre : « Alerte rouge ! Il y a du bordel ! » Ça déclenche un mécanisme de défense avec des pensées agressives, tant je désire avoir la paix pour me recentrer sur moi et survivre. Des phrases du style : « Nan mais nique ta mère, putain ; j'ai déjà limite envie de crever, je m'en bats les burnes de tes histoires. On a tous notre merde à gérer, hein ! » Même chose, peu ou prou, s'ils se mettent à énumérer ce qu'ils ont à faire : ça me fait me sentir comme si j'en *partageais la responsabilité*, alors que généralement ce n'est pas du tout le cas. Paradoxalement, en plus, je rêve souvent d'entraide (ouais, je suis aussi là pour exposer mes contradictions) ; je me dis parfois que le monde serait génial si, à chaque fois qu'on était embêté par quelque chose – une panne, de la paperasse. . . –, *tout le monde*, ou en tout cas une chiée de gens aux alentours, laissaient tomber sur le champ tout ce qu'ils étaient en train de faire pour nous aider, et ne nous lâcheraient pas tant que le problème n'est pas résolu. Mais évidemment, outre le fait que chacun a sa propre merde à gérer (comme je viens de l'évoquer moi-même) et qu'on s'en branle souvent qu'un quidam à Pétaouchnok ait une fuite dans sa baignoire, il y a un gros hic : les problèmes se créent super vite pour tout le monde, donc si on se met à cent pour

en gérer un, après, en se retournant, on va se rendre compte que plein de trucs sont partis en couille pendant ce temps.

Anxiété

In the end, though, he hadn't cared what the place was or had been; it was somewhere to escape to, a place to hide.

Iain M. Banks, « *Look to Windward* »

Même en l'absence de problèmes notoires, ma tête part en roue libre toute seule, très souvent. Je me retrouve là comme un con à lui faire : « Mais arrête d'avoir peur ! Il se passe rien, là ! » Sérieux, à des moments, je galère pour traduire mes émotions, et si je fouine je réalise que, ce qui me traverse, c'est genre : « Oh putain, je vais devoir faire des trucs ; il va se passer des choses ! » C'est la loi de Murphy, mais en version « ++ » : « action » donne « événement » donne « matière pour que truc chie » et BOUM, « il va y avoir de la souffrance à gogo », que j'me dis.

À propos de « il va y avoir... » : je flippe ma race quand quelqu'un tape dans ses mains en faisant « Allez, on y va ! » (ou toute autre technique similaire de mobilisation de troupes). Mais en vrai, je ne vois quasiment aucun moyen potable pour signaler un départ imminent ou une mise en action. Je suppose que c'est un peu le même délire que quand je redoutais, sans raison apparente, les changements de salles entre les cours, pendant ma scolarité. Toutes les situations du genre génèrent une appréhension sortie de nulle part, et ça me fout la boule au ventre si je n'anticipe pas assez (genre en respirant comme un goret).

Pour ne rien arranger, je pars souvent trop perdant face à mes propres peurs et pensées ; je me suis tellement habitué à ce qu'elles me roulent dessus que ça me semble contre-nature – presque une trahison de je ne sais quoi – de leur faire face. Prendre les armes plutôt que de les baisser ne me traverse parfois même pas l'esprit ; c'est fou.

Quand je suis bien anxieux, c'est un peu comme si je me baladais en permanence avec un verre de flotte en équilibre sur la tête. Les interférences menacent de le renverser et d'en foutre partout. Si je suis concentré et qu'on me parle, BOUM : « Nan mais j'peux pas, là ! Ta gueule, j'peux pas !! » C'est guère mieux quand les gens discutent entre eux de choses qui (comme un peu tout, dans ces moments) me semblent insignifiantes par rapport à ce que je vis. J'explose alors intérieurement, mon cerveau tout piné disjoncte comme de la merde : « Nan mais on s'en branle de vos histoires ! C'est *pas important*, putain ! Vous en avez rien à foutre, que je sois en train de crever?! »

Même mes propres actions doivent souvent être effectuées au ralenti. Comme si, sinon, tout allait me péter à la gueule : moi, mes émotions, le monde qui m'entoure... Ça m'évoque souvent l'expression « marcher sur des œufs », sauf que là c'est un peu plus chelou car c'est genre *avec soi-même*. Une espèce de Hulk mais en complètement teubé et sans la consolation de la force physique. En plus, les gens, pendant ce temps, ont l'air si heureux et insouciant ! « Putain, comment ils font ? Il y a vraiment des gens qui n'ont pas le problème que j'ai ? C'est injuste de ouf, putain. »

De l'ordre

I think that perhaps too many people want things to be simple when they are not and cannot be. Encouraging that desire is seductive and rewarding, but also dangerous.

Iain M. Banks, « *Against a Dark Background* »

Je prends trop ce qui se présente à moi, et ce que font les autres, comme quelque chose de malléable, comme un entassement de briques Lego que l'on pourrait interchanger, déplacer, réordonner. Sauf que voilà, généralement, les briques sont collées entre elles, et ça ne sert à rien de faire des plans que l'on ne pourra de toute manière jamais appliquer. Et pourtant, ma tête carbure ! Si je regarde un reportage, ça donne :

« Tiens, j'aurais peut-être plutôt formulé telle chose de telle manière. Mais attends... Est-ce que ça aurait vraiment été mieux ? Laissez-moi comparer une nouvelle fois... »

... Et pendant ce temps, le contenu défile et j'en rate des bouts. Pour les bouquins, c'est un peu pareil : je me surprends à vouloir refaire la ponctuation, ou à tenter de la rétro-ingénierie sur une traduction, etc. Et je ne vous parle même pas des diaporamas à la fac ou, maintenant, au boulot.

La frustration ainsi générée peut m'amener à contacter des gens et entreprises pour évacuer un peu : pour des fautes sur les paquets de Maïzena, pour dire à la nouvelle mouture de « Des chiffres et des lettres » qu'ils devraient utiliser des vrais symboles de multiplication et de division plutôt que la lettre « x » et des deux-points (ce à quoi ils ont répondu relativement gentiment, mais je n'ai pas regardé si ça avait changé et je

n'ai pas d'énormes espoirs), et j'en passe. Ça s'est fait plus rare parce que j'ai d'autres priorités, mais ça m'arrive encore de temps à autres. Je suis plus poli qu'avant, par contre, il me semble. Ça aurait été dur de faire pire, il faut dire.

Si les frictions mentales de ce type s'accumulent trop – typiquement si je fais face à trop de manque de rigueur au boulot ou autre – elles deviennent également physiques : je me mets par exemple à mâchonner dans le vide. En fin de journée, je me retrouve alors à avoir mal aux dents. De plus, de manière générale, je deviens « inopérational » pour quelques secondes voire minutes s'il se passe, pas loin, un truc qui me déplaît. Je *freeze* un peu, quoi.

Je peux aussi, bien évidemment, faire des remarques « en direct » à certaines personnes, ou même simplement leur signaler qu'ils viennent de faire quelque chose de pas cool (soit *objectivement* pas cool, soit relou *pour moi* de manière plus spécifique). Sauf que bien sûr, ça ne plait pas, et je peux même me faire engueuler en retour. C'est un peu la double peine, pour moi, et les pensées à la con suivent vite : « Tu m'as (ponctuellement) donné envie de me blesser voire de crever ; tu voudrais quand même pas que je sorte le champagne, si ? » Ou bien on me dit « Arrête. . . » quand j'ai des réactions physiques à ce type d'événements. Comme si je faisais ça pour le fun. Genre – la comparaison est un peu forte, mais – est-ce que vous diriez ça à un malade en train de se convulser ? Beuh.

Notez cependant que mes extrêmes absurdes marchent un peu dans les deux sens. Je ne sais pas si c'est une bonne nouvelle, par contre, pour être franc. La « version positive » est plus rare, mais existe : la perspective d'un fait *a priori* anodin peut m'émouvoir comme si je pensais à un événement qui allait changer ma vie, et si je vois un truc mieux fichu que prévu, ça peut me faire ma journée.

Choix d'activités

Having exhausted the possibilities of every other form of mass-murder they could possibly employ against each other, the natives now appear intent on boring each other to death.

Iain M. Banks, « *Matter* »

« Oh, non ! Du temps libre ! Je vais devoir le remplir, et donc non seulement faire des choix mais aussi courir le risque de me manger des imprévus ! » Ça vous semble con ? À moi aussi. Un peu. Hélas.

Je suis un adepte de la suroptimisation de l'usage de mon temps libre (ce qui ne veut pas dire que je n'en perds pas beaucoup à faire de la merde). Peut-être est-ce lié au fait que j'ai l'impression de tout faire sous la contrainte, même les loisirs. Comme si j'avais *un devoir* de bien utiliser mon temps ; comme si c'était un ordre qui venait de l'au-delà.

On parle souvent de paralysie du choix ; Mark Manson présente dans son bouquin le « paradoxe du choix » : plus il y a de trucs disponibles, plus on se dit qu'on a peut-être effectué un choix pourri.

Dans mes écrits passés, j'utilisais l'analogie du gouffre pour exprimer (entre autres choses) le fait que l'étendue des possibilités me terrifiait, me renvoyait l'image d'une immensité et d'une complexité inextricables, vouées à m'avalier tout rond. Dorénavant, j'essaye (pas toujours avec succès) de voir la présence de ces possibilités comme une chance ; elles forment une richesse, qui donne de la souplesse à notre existence. Les activités laissées de côté attirent le regard et rendent difficile ce changement de perspective. Moins de temps consacré à la photographie ? Regardons plutôt ce que j'ai fait à la place ! Et

ainsi de suite. Mais ça, c'est la théorie, et dans les faits je me morfonds encore pas mal.

Et ça, c'est sans parler des difficultés pendant et avant le choix ! Il n'est pas rare que, en début de soirée notamment, je reste planté de longues minutes debout à contempler diverses possibilités. Je tente alors de sonder mes envies et ma motivation, pour jauger ma potentielle rentabilité dans chaque activité, et voir à quel point elle me ferait péter le feu.

Il y a aussi un autre biais à la con, c'est que des fois on peut avoir l'impression d'avoir une « identité » à préserver, genre que si on s'adonne trop à telle activité plutôt qu'à telle autre, on trahit un peu ce que l'on est. C'est un peu de la merde, et pourtant je pense que ça arrive souvent. En plus, il vaudrait mieux essayer de surveiller son rythme, des fois, au lieu de vouloir en faire des tonnes. Si j'ai l'impression d'avoir trop de choses à faire (ou que je peux *choisir de faire*), peut-être est-ce le moment de *ne rien faire*, et de tenter de me détendre, ne serait-ce que cinq à dix minutes. Et puis, il faut que je commence à accepter le fait que grosso modo personne n'a le temps de tout faire. Ça me renvoie aux histoires de listes et de niveaux de priorité.

Cette problématique du choix croise également fréquemment le chemin de mes angoisses classiques : « Est-ce que c'est vraiment que “telle activité ne me motive pas en cet instant”, ou est-ce que je suis juste en train de fuir de potentiels soucis techniques (ou autres)? » Je suis parfois là à me dire :

« Si je fais tel truc, je peux écouter de la musique en même temps en impliquant tel et tel appareil, mais ils ont davantage de chances de déconner que celui que j'utiliserais à la place si je faisais telle autre activité. »

Le thème des routines revient souvent chez les neuroatypiques, mais je ne suis pas trop dans ce délire, en vrai. Sérieusement :

- Mes envies sont variables, donc autant attendre un peu pour mieux optimiser, plutôt que de trop planifier.
- Si mon chemin est trop « tout tracé » à l'avance, j'ai un peu l'impression d'être déjà mort.
- Trop chercher à prévoir et à fixer des activités, c'est se rendre d'autant plus vulnérable aux imprévus.

Ce qui me tient à cœur par contre, c'est de faire en sorte de ne pas oublier des idées. Que ce soit des concepts pour des dessins à la con, ou pour un texte comme celui-là, ou par exemple d'oublier de tester un album de musique. Je note ça un peu compulsivement (et de manière pas si organisée que ça, en vrai), et vite, avant que ça ne se perde. J'ai la hantise de me retrouver dans une situation du style : « mince putain je sais que j'ai pensé à un truc tout à l'heure, mais c'était quoi déjà ? »

« On ferme notre gueule et on le fait »

You know, that might be the answer—to act boastfully about something we ought to be ashamed of. That's a trick that never seems to fail.

Joseph Heller, « *Catch-22* »

Souvent, les gens ont identifié un problème, ont également décidé d'une marche (parfois triviale) à suivre, mais continuent à tergiverser en blablatant entre eux et en pestant contre n'importe quoi, ou en balançant des « n'empêche, si on

avait pas blabla, alors on aurait pu blabla ». Allez, sérieux!
Normalement :

1. On trouve où est la couille.
2. On établit un plan contre la couille.
3. On exécute le plan.

Je ne sais pas si c'est parce que la méditation m'a un peu appris à mieux détecter les pensées inutiles liées à des regrets, mais ce genre de situation me tape assez vite sur les nerfs. C'est la rançon du fait d'avoir un peu plus de recul sur les événements et les émotions (et c'est parfois plus facile d'avoir du recul sur ce qu'on observe chez les autres)... Genre « Nan mais les mecs, on s'en branle : il y a un truc à faire, donc on ferme notre gueule et on le fait. »

Je vois parfois dans ces soucis d'efficacité une sorte d'alégorie du comportement de l'humanité vis-à-vis des soucis environnementaux : on sait qu'il faudrait calmer notre joie sur telle ou telle pratique, mais dans les faits ça ne bouge pas très vite. Et au fond, j'ai moi-même des soucis en matière de « bougeage d'arrière-train ». . . Par exemple j'ai de vagues idées du type de trucs à éviter pour assouplir mes relations avec certaines personnes (y compris au boulot), mais la mise en œuvre ne se passe pas forcément comme prévu.

Il y a un côté Coluche, dans cette histoire – il avait une réplique, concernant Les Restos du cœur, genre « ils disent qu'ils savent pas quoi faire; nous on sait et on le fait ». La comparaison est un peu prétentieuse, mais me vient probablement parce que j'ai aidé à leur collecte il n'y a pas longtemps.

À ce propos, on pourrait se dire « putain, t'accostais des inconnus et tout? », mais bon, mes gestes et paroles étaient vachement conscientisés, quoi. « Bon, à tel moment il faut que j'essaye de regarder la personne, et si elle réagit de telle manière, il faut que je fasse ceci. »

En plus de la lenteur et des attermoïements, les gens ne sont généralement pas super fiables. À force, quand on me dit « Je ferai /répondrai /te dirai tel truc », mon cerveau filtre, et c'est comme si cette remarque n'avait jamais existé. C'est assez horrible d'être à la fois pas dégourdi dans la vie (et donc d'avoir besoin des autres) *et* d'être douloureusement conscient de ce manque de prévisibilité et de rigueur. Je suis en mode « il faut faire les choses soi-même quand on le peut, sinon ça devient vite la merde, et puis au moins après si ça part en couille on sait à qui s'en prendre », mais il y a plein de tâches et problèmes que je ne sais pas par quel bout prendre, ou qui sont un sombre vivier d'angoisses personnelles.

Parce qu'il faut bien finir...

Comforting was not my intention. My duty is to state facts.

Iain M. Banks, « *Matter* »

La rédaction de ce document aura au moins eu le mérite de mettre à plat certaines de mes contradictions et de me libérer un peu. Après, certes, ce n'est peut-être pas le texte le plus passionnant pour autrui dans ce que j'ai pondu (ce qui n'est pas peu dire).

Il y a du mieux sur certains aspects, tandis que d'autres continuent à faire peur. Difficile de savoir à quelle vitesse de progression on est en droit de s'attendre pour ce type de choses. Je vais essayer de me contenter de ce que j'ai, sans glandouiller pour autant.

Je ne me considère en rien comme un « handicapé déconsidéré », pour reprendre des termes de Paul El Kharrat. C'est

plutôt comme si les gens et moi nous rebondissions mutuellement dessus. Comme si toute tentative de mélange se soldait de manière mitigée. Un peu comme avec de l'eau et de l'huile, qui peuvent faire brièvement illusion après secousse, mais sont vouées à se séparer. J'ai encore trop de bordel à régler en moi pour avoir des ambitions à ce niveau ; chaque chose en son temps, non ?