

Emmanuel Carrère

Yoga

**EMMANUEL
CARRÈRE**

P.O.L

C'est un livre sur le yoga et la dépression
Sur la méditation et le terrorisme
Sur l'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire
Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble
En réalité, si : elles vont ensemble.

Emmanuel Carrère

Yoga

P.O.L

33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6^e

Si tu fais advenir ce qu'il y a à l'intérieur de toi, ce que tu feras advenir te sauvera. Si tu ne fais pas advenir ce qu'il y a à l'intérieur de toi, ce que tu n'auras pas fait advenir te tuera.

Évangile apocryphe de Thomas

I

L'ENCLOS

L'arrivée

Puisqu'il faut commencer quelque part le récit de ces quatre années au cours desquelles j'ai essayé d'écrire un petit livre souriant et subtil sur le yoga, affronté des choses aussi peu souriantes et subtiles que le terrorisme djihadiste et la crise des réfugiés, plongé dans une dépression mélancolique telle que j'ai dû être interné quatre mois à l'hôpital Sainte-Anne, enfin perdu mon éditeur qui pour la première fois depuis trente-cinq ans ne lira pas un livre que j'ai écrit, puisqu'il faut donc commencer quelque part, je choisis ce matin de janvier 2015 où, en bouclant mon sac, je me suis demandé s'il valait mieux emporter mon téléphone, dont j'aurais de toute façon à me défaire là où j'allais, ou le laisser à la maison. J'ai choisi l'option radicale et, à peine sorti de notre immeuble, trouvé excitant d'être passé au-dessous des radars. C'était un petit pas de côté encore de prendre le train à la gare de Bercy, un satellite de la gare de Lyon, modeste et déjà provincial, spécialisé dans la France profonde. Wagons vétustes, compartiments à l'ancienne, six places en première, huit en seconde, couleurs marron et vert-de-gris rappelant les trains de ma lointaine enfance, dans les années soixante. Des troupions dormaient, étendus sur les banquettes, comme si on ne les avait pas prévenus que le service militaire n'existe plus. Tournée contre la vitre poussiéreuse, ma seule voisine regardait défiler sous une pluie fine et grise les immeubles tagués de la sortie de Paris, puis de la banlieue est. C'était une jeune femme au physique et à la tenue de randonneuse, équipée d'un énorme sac à dos. Je me suis demandé si elle allait marcher dans le Morvan, comme il m'était arrivé de le faire autrefois, en partant de Vézelay et dans des conditions pas plus clémentes, ou si elle allait, qui sait ? au même endroit que moi. Délibérément, je n'avais pas emporté de livre, et j'ai passé le trajet – une heure et demie – à laisser flotter mon regard et mes pensées, dans une sorte d'impatience tranquille. Sans savoir vraiment quoi, j'attendais beaucoup de ces dix jours déconnecté de tout, injoignable, hors d'atteinte. J'observais mon attente, j'observais mon impatience tranquille. C'était intéressant. Quand le train s'est arrêté à Laroche-Migennes, la jeune femme au gros sac à dos est descendue en même temps que moi et, comme moi, comme une vingtaine d'autres personnes, s'est dirigée vers le terre-plein, devant la gare, où une navette devait venir nous chercher. Nous l'avons attendue en silence, personne ne connaissant personne. Chacun regardait ses compagnons en se demandant jusqu'à quel point ils avaient l'air normaux. J'aurais dit oui, plutôt. Quand le car est arrivé, quelques-uns se sont assis deux par deux, moi seul, mais juste avant le départ une femme d'une cinquantaine d'années, au beau visage grave et creusé, est montée la dernière et a pris place à mes côtés. Un bonjour rapide, à mi-voix, puis elle a fermé les yeux, signifiant sans hostilité qu'elle ne tenait pas à engager la conversation. Personne ne parlait. Le car est très vite sorti de la ville et s'est mis à rouler sur de toutes petites routes, traversant des hameaux où rien ne semblait ouvert, pas même les volets. Au bout d'une demi-heure, il s'est engagé dans un chemin de terre, bordé de chênes, et arrêté sur une aire de gravier, devant un corps de ferme bas. Nous sommes descendus, on a déchargé les bagages de la soute avant d'entrer dans le bâtiment, par des portes séparées : une pour les hommes, une pour les femmes. Nous nous sommes retrouvés, entre hommes, dans une grande salle aménagée comme un réfectoire d'école, éclairée au néon, les murs peints en jaune pâle et ornés d'affichettes sur lesquelles étaient calligraphiées des sentences de sagesse bouddhiste. Il y avait de nouveaux visages, des gens qui n'étaient pas dans le car et avaient dû arriver en voiture. Derrière une table en formica, un jeune homme au visage ouvert et sympathique, vêtu d'un tee-shirt à manches courtes alors que tout le monde portait au moins un pull ou une polaire, recevait un par un les nouveaux arrivants. Avant de se présenter à lui, il fallait remplir un questionnaire.

Le questionnaire

Après m'être servi du thé, qu'on versait dans des verres de cantine en tournant le robinet d'un grand samovar en fer-blanc, je me suis assis devant le questionnaire. Quatre pages recto verso. Les premières n'appelaient pas de longues réflexions : état civil, personnes à prévenir en cas d'urgence, problèmes médicaux, traitements en cours. J'ai indiqué que j'étais en bonne santé mais que j'avais à plusieurs reprises souffert de dépression. Ensuite, on était invité à dire : 1) comment on avait connu *Vipassana* ; 2) quelle expérience on avait de la méditation ; 3) à quel moment de la vie on se trouvait ; 4) ce qu'on attendait de la session. Les espaces réservés aux réponses ne dépassant pas le tiers de page, j'ai pensé que si je voulais attaquer sérieusement ne serait-ce que la seconde question il me faudrait écrire tout un livre et que ce livre, justement, j'étais venu ici pour l'écrire – mais ça, je n'allais pas en parler. Prudemment, je me suis contenté de dire que je pratiquais la méditation depuis une vingtaine d'années, que cette pratique avait longtemps été liée à celle du tai-chi-chuan (j'ai précisé, entre parenthèses : « petite circulation », pour qu'on comprenne que je n'étais pas tout à fait un débutant), et aujourd'hui à celle du yoga. Cependant, elle restait irrégulière et j'espérais m'y ancrer davantage, raison pour laquelle je m'étais inscrit à une session intensive. Quant au « moment de la vie où je me trouvais », la vérité est que c'était un bon moment, un cycle extrêmement favorable qui durait depuis bientôt dix ans. Il était même étonnant, après tant d'années au cours desquelles j'aurais à tous les coups répondu à cette question que j'allais mal, très mal, et que le moment de la vie où je me trouvais était particulièrement catastrophique, de pouvoir sans mentir, et même en minimisant plutôt ma bonne fortune, répondre que ma foi ça allait bien, que je n'avais pas connu récemment d'épisode dépressif, que je n'avais de problèmes ni amoureux, ni familiaux, ni professionnels, ni matériels – mon seul vrai problème, et c'en est un, certes, mais tout de même un problème de nanti, étant un ego encombrant, despotique, dont j'aspirais à restreindre l'empire, et la méditation est précisément faite pour ça.

Les autres

Ils sont une trentaine d'hommes autour de moi, en compagnie de qui je vais m'asseoir et me taire pendant dix jours. Je les dévisage discrètement. Je me demande qui, parmi eux, est en crise. Qui a, comme moi, une famille. Qui est seul, abandonné, pauvre, malheureux. Qui est fragile, qui est solide. Qui risque, dans le vertige du silence, de perdre pied. Tous les âges sont représentés, entre vingt et, je dirais, soixante-dix ans. En termes de conditions sociales, c'est varié aussi. Quelques types facilement identifiables : le professeur de lycée campeur, naturaliste, végétarien, ami des mystiques orientales ; le jeune mec à dreadlocks et bonnet péruvien qu'on pourrait rencontrer chez les activistes *No Border* de Calais, où j'ai récemment fait un reportage ; le kiné ou l'ostéopathe adonné aux arts martiaux ; et puis d'autres qui pourraient être aussi bien violoniste que guichetier à la SNCF, impossible à dire. En somme, le type de clientèle assez mêlée qu'on rencontre à la fois dans les dojos et les gîtes jalonnant le chemin de Compostelle. Le Noble Silence, comme ils disent, n'étant pas encore entré en vigueur, on peut parler et j'écoute les conversations des petits groupes qui se sont formés, tandis que la nuit commence à tomber, très tôt, très noire, derrière les petits carreaux embués des fenêtres. Toutes tournent autour de ce qui nous attend à partir du lendemain matin. Une question revient : « C'est la première fois, toi ? » Il y a, je dirais, une moitié de néophytes et une moitié de vétérans. Les premiers curieux, excités, inquiets, les seconds auréolés du prestige de l'expérience et, parmi ceux-ci, un petit bonhomme qui me rappelle quelqu'un mais je ne sais pas qui et sur lequel, négatif comme je suis, je me focalise immédiatement : bouc taillé en pointe, porteur d'un pull jacquard à dominante lie-de-vin, jouant avec une pénible fatuité le rôle du sage souriant, bénin, fertile en aperçus sur l'alignement des chakras et les bienfaits du lâcher-prise.

Téléportation à Tiruvanamalai

La première fois que j'ai entendu parler de *Vipassana*, c'était en Inde, au printemps 2011. Pour terminer un livre, j'avais loué une maison à Pondichéry où je suis resté deux mois, presque sans parler à personne. Mes journées, immuablement réglées, commençaient par la lecture du *Times of India* dans le seul café où, à ma connaissance, on faisait des espressos. Puis, en longeant des rues qui se coupent à angle droit et qui, bordées de bâtiments coloniaux décrépits, s'appellent avenue Aristide-Briand, rue Pierre-Loti ou boulevard du Maréchal-Foch, je retournais d'un pas pensif travailler à mon roman d'aventures russe, *Limonov*. Je me couchais très tôt, à l'heure où les innombrables chiens errants de Pondichéry entament un concert d'aboiements dont j'ai appris à distinguer quelques voix, et me levais très tôt aussi, réveillé par le point du jour et par des coassements de geckos. Cette routine casanière, sans visite de musées ni de monuments, sans obligations de tourisme, est mon idéal de séjour à l'étranger. Une fois, tout de même, je suis allé à Tiruvanamalai, qui est un haut lieu de la spiritualité indienne car c'est là qu'a vécu et enseigné le grand mystique Ramana Maharshi et que se trouve encore son ashram. Le haut lieu m'a fait très mauvaise impression : foire aux gurus et aux séminaires spirituels, attirant des meutes de faux sadhus occidentaux, hâves, hagards, crasseux, respirant à la fois la prétention et la souffrance – et c'est toujours à cela que je pense quand des pratiquants de yoga me parlent de retraites en Inde où ils espèrent recueillir l'enseignement ancestral de grands maîtres. Tiruvanamalai ou Rishikesh, supposé être le berceau du yoga, sont à mon avis les endroits au monde où on a le moins de chances de recueillir l'enseignement d'un grand maître, aussi peu que de tomber place du Tertre sur un peintre original. Bertrand et Sandra, les seuls amis que je m'étais faits à Pondichéry, m'avaient adressé à un Français qui habitait là-bas. Vêtu d'une robe couleur lilas, il se nommait Didier et se faisait appeler Bismillah. Interrogé par moi sur son parcours spirituel, Bismillah m'a confié qu'une étape importante pour lui avait été un stage *Vipassana* : dix jours de méditation intensive qui faisaient, selon son expression, un grand ménage dans la tête. Pratiquant à ma petite échelle la méditation et n'étant a priori pas ennemi d'un grand ménage dans la tête, j'avais envie d'en savoir plus mais j'ai été un peu refroidi en apprenant que si Bismillah, à l'étape suivante de son parcours spirituel, s'était retrouvé à Tiruvanamalai, c'est attiré par la perspective d'un séminaire de téléportation. Il avait été, avouait-il, déçu. Ça m'a laissé songeur. La téléportation consiste à se déplacer d'un lieu à un autre instantanément, et par le seul pouvoir de l'esprit. On disparaît à Madras, l'instant suivant on réparaît à Bombay. Une variante est la bilocation : on est dans les deux lieux *à la fois*. Plusieurs traditions créditent de tels exploits de rares et grands saints, comme Joseph de Cupertino, mais les autorités religieuses restent à ce sujet prudentes, pour ne rien dire des scientifiques. Je me suis demandé si un gars qui espère faire une telle expérience en s'inscrivant en ligne à un séminaire ouvert à tous, à peu près comme il espérerait voir des raies manta en s'inscrivant à une journée de plongée sous-marine, faisait preuve d'une exemplaire ouverture d'esprit ou s'il fallait pour avaler un tel bobard – et, après, se déclarer déçu – être un peu con.

Ma chambre

La question du logement m'inquiète. Il y a des chambres individuelles et des dortoirs, et bien sûr j'aimerais mieux une chambre individuelle mais tout le monde, je suppose, aime mieux une chambre individuelle et rien ne me permet d'établir que j'en ai besoin plus qu'un autre. Dans un autre cadre, l'argent réglerait la question : les meilleures places iraient aux plus riches et je n'aurais pas à m'en faire. Mais on est ici accueilli gratuitement. L'enseignement, le gîte, le couvert, tout est gratuit. Il est seulement suggéré de faire un don à la fin, dans la mesure de ses moyens et sans que nul autre que soi n'en connaisse le montant. Il doit y avoir un autre critère. Ça dépend de l'ordre d'arrivée, peut-être, ou alors c'est aléatoire ? Tiré au sort ? En apportant mon questionnaire rempli au jeune homme sympathique qui tient le rôle d'hôtelier, je lui pose la question avec un petit sourire de curiosité amusée, complice, pour le cas à mon avis peu probable où cela dépendrait simplement de son bon vouloir, et il me répond, en souriant lui aussi, que non, ce n'est pas tiré au sort : c'est attribué en fonction de l'âge, les chambres individuelles vont aux plus vieux. Je n'ai donc pas non plus à m'en faire. Le jeune homme sympathique me donne ma clé, muni de laquelle je sors dans le jardin détrempé qui s'étend à l'arrière du bâtiment principal. À gauche se trouve le grand hangar où nous allons passer une dizaine d'heures par jour pendant dix jours, à droite trois rangées de bungalows en préfabriqué. Le mien est en première ligne. Dix mètres carrés, linoléum au sol, un lit à une place, sous le lit un caisson en plastique contenant draps, couette et oreiller, une douche, un lavabo et des toilettes, un petit placard : le strict minimum, parfaitement propre. Et bien chauffé, ce qui a son importance en hiver dans le Morvan. Seule source de lumière, outre l'imposte vitrée de la porte qu'un rideau permet d'aveugler : un globe de verre dépoli au plafond. Ce n'est pas très gai, j'aurais bien aimé une lampe de chevet mais puisque nous ne sommes pas supposés lire... Je fais mon lit, range dans le placard mes affaires : des vêtements chauds et confortables, gros pulls, pantalons de jogging, chaussons, la coquetterie n'est pas de saison. Mon tapis de yoga. Une statuette en terre cuite, représentant des géméaux. Douze centimètres de haut, des formes pleines et rondes : une femme aimée m'a offert ce discret fétiche, que j'emporte partout avec moi. Ni livre ni téléphone, donc, ni tablette ni aucun des chargeurs qui vont avec. Le jeune homme sympathique, en m'accueillant, m'a demandé si j'ai l'un de ces objets à laisser en dépôt : il y a une consigne prévue pour ça. J'ai répondu fièrement que non, je m'en suis dépouillé avant de venir. Est-ce que tout le monde observe aussi scrupuleusement ces instructions dont

j'ai pris connaissance en m'inscrivant, deux mois plus tôt ? On a signé, c'est vrai, on s'est engagé à se passer pendant dix jours de ces distractions, à ne pas communiquer avec l'extérieur, mais si on triche, qui le vérifiera ? Cela m'étonnerait qu'ils fassent des descentes-surprises dans les chambres et les dortoirs pour confisquer les livres ou les portables introduits clandestinement.

Ou bien si ?

La Corée du Nord ?

Les stages *Vipassana*, c'est l'entraînement commando de la méditation. Dix jours, dix heures par jour, en silence, coupés de tout : le truc *hard*. Sur les forums, beaucoup se déclarent satisfaits et quelquefois transformés par cette expérience exigeante, d'autres la dénoncent comme une forme d'embrigadement sectaire. Ils décrivent le lieu comme un camp de concentration, la conférence quotidienne comme un lavage de cerveau, ne laissant place, sans même parler de contradiction, à aucune discussion. C'est la Corée du Nord. L'obligation de silence, l'isolement, une alimentation insuffisante abaissent les défenses des participants et les transforment en zombies. Même si on se sent très mal, il est interdit de s'en aller. Non, plaident les défenseurs, si on a envie de s'en aller on s'en va, personne ne vous en empêchera, c'est juste fortement déconseillé et surtout on s'engage soi-même à ne pas le faire. Ces échanges m'ont intrigué sans m'inquiéter : je me crois à l'abri de l'embrigadement sectaire, je suis curieux de voir. « Venez, voyez », dit le Christ aux gens qui ont entendu à son sujet toutes sortes de rumeurs contradictoires, et cela me semble être toujours la meilleure politique : venir voir, avec le moins de préjugés possible ou en ayant, au moins, conscience de ces préjugés.

Zafu en Bretagne

Je me suis marié deux fois, les deux fois j'ai composé des albums de photos de famille. Ces albums, quand on se sépare, on ne sait pas de quel côté ils resteront. Les enfants les regardent avec nostalgie, parce qu'ils montrent le temps où ils étaient petits, où les parents s'aimaient comme on devrait s'aimer, où les choses n'avaient pas encore mal tourné. Anne, ma première femme, et moi passions les vacances d'été en Bretagne, à la pointe de l'Arcouest où nous louions une maison décatie, mal entretenue parce qu'en indivision et qu'aucun des copropriétaires ne voyait pourquoi il aurait changé une ampoule, lui, et pas ses frères et sœurs, mais merveilleuse. Face à l'île de Bréhat, elle dominait l'océan auquel on accédait par un chemin forestier si abrupt et si peu fréquenté qu'il fallait chaque été le dégager à la serpe. Anne était incroyablement jolie, elle portait des marinières et un ciré jaune, moi j'avais une mèche et des petites lunettes rondes : j'aurais voulu avoir l'air d'un homme mûr, j'avais l'air d'un adolescent. Le matin, nous allions à la boulangerie du village acheter des crêpes, le soir au vivier acheter des tourteaux. Parmi tant d'images de nos petits garçons, on voit dans mon album Gabriel, à trois ou quatre ans, faisant avec moi, sur la plage, cet enchaînement canonique de postures de yoga qu'on appelle la salutation au soleil, et Jean-Baptiste riant d'un beau rire joyeux, un rire d'enfant heureux, assis sur un zafu. Ces photos datent les pratiques dont je parle ici. Elles attestent qu'en ce début des années quatre-vingt-dix j'avais déjà un zafu. Je m'asseyais déjà dessus, tôt le matin, en prenant soin de me réveiller avant tout le monde pour observer mon souffle et le flux de mes pensées. Un zafu, si vous ne le savez pas, c'est un coussin japonais, rond et compact, spécialement conçu pour favoriser l'assise et la verticalité dans la méditation. Ce zafu noir, nos fils s'amusaient à l'appeler Zafu comme si c'était un animal familier, un second chien de la maison, le premier étant un corniaud borgne et galeux qui habitait quelque part dans le voisinage et venait nous voir tous les jours et qu'on appelait « le pauvre vieux ». Je sais que ces souvenirs n'ont d'intérêt que pour moi, pour Anne et pour les garçons, que nous sommes les quatre seules personnes au monde qu'ils puissent faire sourire ou pleurer, mais tant pis, tant pis, lecteur, il faut supporter que les auteurs racontent ce genre de choses et ne les coupent pas en se relisant, comme il serait raisonnable, parce qu'elles leur sont précieuses et qu'on écrit aussi pour les sauver.

Tai-chi sur la Montagne

Comme je l'ai écrit dans le questionnaire, j'ai commencé à méditer grâce au tai-chi. Vous voyez ce qu'est le tai-chi ? Ces mouvements très lents qu'exécutent, dans les parcs, des gens souvent âgés, vêtus de vestes chinoises ? Est-ce une danse ? Une gymnastique ? Un art martial ? À l'origine, un art martial, mais on l'enseigne souvent, malheureusement, en le vidant de cette dimension. Je bénis le hasard du voisinage qui m'a fait atterrir au dojo de la Montagne, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève, plutôt que dans un de ces groupes *new age* qui commençaient à se multiplier, où on vous incitait à ouvrir vos chakras en brûlant des bâtonnets d'encens. Les bâtonnets d'encens, ce n'était pas le genre de la Montagne, qui est le plus ancien dojo de karaté de Paris, fondé dans les années cinquante par un pionnier appelé Henry Plée et dirigé quand j'y suis arrivé par son fils, Pascal. Pascal avait reçu sa ceinture blanche en cadeau pour ses trois ans et formé depuis une génération de karatékas, mais avec le temps, ayant constaté que l'entraînement intensif abîmait le dos, les genoux, les articulations, il avait commencé à rechercher des techniques plus douces, moins anguleuses, travaillant moins en force et plus en flexibilité. Ainsi en était-il arrivé à étudier le tai-chi sous la direction d'un maître chinois nommé Yang Jin-Ming, le *docteur* Yang Jin-Ming, qui n'était pas seulement un praticien mais un chercheur de très haut niveau dans le domaine quasi infini des arts martiaux dits « internes ». J'ai encore une demi-douzaine de livres de lui, qu'à l'époque j'étudiais avec ferveur. Car au bout de quelques mois à la Montagne, j'étais accroché, je l'ai été pour presque dix ans. J'ai passé près de dix ans, à raison de trois ou quatre entraînements par semaine, sans compter le séminaire annuel du docteur Yang, dans cette drôle de société qu'est un dojo. Plus que les dîners, plus que les fêtes, j'ai toujours aimé le genre de compagnonnage où on ne se retrouve pas seulement pour bavarder et, comme on dit, *se voir*, mais pour faire quelque chose ensemble. Peu importe quoi, de l'alpinisme, du foot, de la moto, mon idéal relationnel à moi ç'aurait été de faire avec quelques amis de la musique de chambre. Jouer de l'alto dans un quatuor à cordes amateur : on arrive chez l'un ou chez l'autre, on échange quelques mots pour la forme, très vite on déplie les pupitres, on ouvre les partitions, on reprend à la seizième mesure de l'*andante con moto*. J'envie mon confrère Pascal Quignard de connaître ces joies-là, hélas j'aime la musique sans savoir ni la jouer ni la lire. Mais la pratique du tai-chi ressemble beaucoup, je crois, à celle d'un instrument ou de la voix. Elle requiert la même persévérance, le même mélange de rigueur et d'abandon, et je pense avec amitié à tous ces gens de milieux et de tempéraments si différents avec qui j'ai passé tant d'heures à répéter et affiner des mouvements infiniment lents, comme un pianiste répète et affine ce qui est l'équivalent au clavier de cette infinie lenteur : un *pianissimo*. J'allais dire que nous venions tous pour la même chose, que le même désir nous réunissait, mais non, pas exactement. Il y avait à la Montagne deux familles d'origine : d'un côté, les historiques, la garde rapprochée de Pascal, de robustes karatékas qui étaient tout de même venus pour apprendre à tataner leur prochain, de l'autre ceux que par opposition aux tataneurs j'appellerais les spiritualistes : pas des bavards *new age*, que l'exigence sévère du dojo rebutait vite, mais enfin des gens qui s'intéressaient au zen, au Tao, à la méditation. Et ce qui était beau, c'est que sous le double parrainage de Pascal et du docteur Yang ces deux familles, non seulement cohabitaient pacifiquement mais échangeaient leurs intérêts. Très naturellement, et alors qu'on aurait ahuri les uns et les autres si on leur avait prédit semblable évolution, les spiritualistes se retrouvaient comme moi à faire du karaté *en plus* du tai-chi pour rendre ce tai-chi plus martial, et les tataneurs, de leur côté, à observer leur respiration, immobiles, sur un petit coussin.

C'est compliqué

Observer sa respiration, immobile, sur un petit coussin, c'est ce qu'on appelle la méditation, pratique de plus en plus répandue et qui aurait dû être le seul sujet de ce récit si la vie ne l'avait entraîné, comme vous le verrez, dans des parages plus orageux. Le docteur Yang l'enseignait avec prudence. Il était chinois, il aimait la technique – que Dieu le bénisse –, il n'aimait pas que les choses soient faites à la va-vite et considérait la méditation comme le couronnement des arts martiaux mais aussi comme une pratique dangereuse, à cause des forces très puissantes qu'elle éveille. Il nous mettait en garde contre ces dangers qu'il me semble pour ma part n'avoir jamais courus, ou alors je ne m'en suis pas rendu compte, ou plus probablement encore je n'ai jamais atteint et n'atteindrai jamais le palier à partir duquel ils menacent. Comme il ne voulait pas que nous nous égarions sur les chemins périlleux qui descendent et bifurquent et se prolongent en gouffres à l'intérieur de soi, un peu aussi comme on donne à des novices l'avant-goût de ravissements qu'ils connaîtront plus tard, le docteur Yang nous enseignait des rudiments de méditation avec force diagrammes, trajets des méridiens, respiration normale (bouddhiste) et respiration inversée (taoïste), petite et grande circulation – et comme je viens de l'écrire sur la page du questionnaire concernant mon niveau de pratique, moi ce que je connais un peu c'est la petite circulation. J'ai côtoyé par la suite un autre maître, Faek Biria, qui tient sa profonde connaissance du yoga Iyengar du fondateur lui-même, B.K.S. Iyengar, et Faek Biria va plus loin que le docteur Yang. Il dit que pour commencer à méditer il faut au moins dix ans de pratique assidue. Il faut avoir ouvert le bassin, ouvert la poitrine, ouvert les épaules, avoir aligné les *bandhas*, aligné les *chakras*, maîtrisé toutes les techniques de *pranayama*, et alors seulement cette grande chose mystérieuse et transformatrice qu'est la méditation vient, et elle vient d'elle-même. Tout ce qu'on a fait avant ne visait qu'à la rendre possible. Quelqu'un qui se présente dans une école de yoga Iyengar en demandant naïvement si en plus des postures on va faire un peu de méditation, on le regarde avec indulgence mais tout de même comme un demeuré. On lui explique gentiment que ce que les gurus à la mode et les livres de développement personnel appellent méditer ou rien, c'est du pareil au même : si on n'a pas fait le long travail préparatoire, on peut passer des milliers d'heures sur un zafu à se concentrer sur sa respiration ou sur l'espace entre ses sourcils, on pourrait aussi bien faire la sieste.

C'est simple

Ces deux maîtres que j'ai personnellement connus sont de grands et vrais maîtres, à la fois des chercheurs et des artistes dans leurs disciplines : je ne discute pas leur autorité. Pourtant, je pense du haut de mon infime expérience qu'on peut accéder à la méditation par un chemin moins escarpé, un petit chemin de rien du tout, praticable par tous, et que la technique pour s'y engager s'apprend en cinq minutes. Elle consiste à s'asseoir et à rester un certain temps immobile et silencieux. Tout ce qui se passe pendant ce temps où on reste assis, immobile et silencieux, c'est la méditation. J'en ai souvent cherché une bonne définition – aussi juste, aussi simple, aussi englobante que possible –, et j'en ai trouvé plusieurs autres que je sortirai de mon sac au fil de ce récit, mais celle-ci me semble la meilleure pour commencer parce que c'est la plus concrète, la moins intimidante. Je répète : la méditation, c'est tout ce qui se passe en soi pendant le temps où on est assis, immobile, silencieux. L'ennui, c'est la méditation. Les douleurs aux genoux, au dos, à la nuque, c'est la méditation. Les pensées parasites, c'est la méditation. Les gargouillis dans le ventre, c'est la méditation. L'impression de perdre son temps à faire un truc de spiritualité bidon, c'est la méditation. Le coup de téléphone qu'on prépare mentalement et l'envie de se lever pour le passer, c'est la méditation. La résistance à cette envie, c'est la méditation – mais pas y céder, quand même. C'est tout. Rien de plus. Tout ce qui est en plus est en trop. Si on fait ça régulièrement, dix minutes, vingt minutes, une demi-heure par jour, alors ce qui se passe pendant ce temps où on reste assis, immobile et silencieux, change. La posture change. La respiration change. Les pensées changent. Tout cela change parce que tout change, de toute façon, mais tout cela change aussi parce qu'on l'observe. On ne fait rien, en méditation, on ne doit surtout rien faire, sauf observer. On observe l'apparition des pensées, des émotions, des sensations dans le champ de la conscience. On observe leur disparition. On observe leurs pilotis, leurs points d'appui, leurs lignes de fuite. On observe leur passage. On n'y adhère pas, on ne les repousse pas. On suit le courant sans se laisser emporter. À force de faire ça, c'est la vie même qui change. On ne s'en rend pas compte, d'abord. On a la vague impression d'être au bord de quelque chose. Petit à petit, ça se précise. On se décolle un peu, un tout petit peu, de ce qu'on appelle soi. Un tout petit peu, c'est déjà beaucoup. C'est déjà énorme. Ça vaut la peine. C'est un voyage. Au début de ce voyage, dit un poème zen, la montagne au loin a l'air d'une montagne. Au fil du voyage, la montagne ne cesse de changer d'aspect. On ne la reconnaît plus, c'est toute une fantasmagorie qui remplace la montagne, on ne sait plus du tout vers quoi on s'achemine. À la fin du voyage, c'est de nouveau la montagne, mais ça n'a rien à voir avec ce qu'on apercevait de loin il y a longtemps, quand on s'est mis en route. C'est *vraiment* la montagne. On la voit enfin. On est arrivé. On y est.

On y est.

Méditer bourré

Nous buvions beaucoup, au temps des étés à l'Arcouest, et les amis qui venaient buvaient pas mal aussi. Moins toutefois que Jean-François Revel, que nous croisions au Codec de Paimpol, poussant son caddie exclusivement rempli de bouteilles de pinard, lui-même apoplectique, sans cou, renfrogné, et avec ça capable encore d'écrire des livres éblouissants d'intelligence acerbe et de lucidité. Je n'en connais pas de meilleur sur Proust, pas de vues plus justes, ni plus orwelliennes, sur le totalitarisme et l'obscénité des intellectuels de gauche, et j'aime que le même homme ait cultivé, comme Simon Leys dont il partageait l'indépendance d'esprit, de si diverses curiosités. Je ne me doutais pas que sa merveilleuse anthologie de la poésie française, trente ans plus tard, me sauverait pratiquement la vie. Je ne savais pas non plus qu'il était le père de Mathieu Ricard : personne à cette époque ne savait qui était Mathieu Ricard, ni qu'il était le bras droit du Dalaï-lama, ni qu'il deviendrait le plus notoire propagateur en France du bouddhisme et de la méditation – d'une façon qui m'agace un peu, car j'ai toujours un problème avec les robes couleur safran et avec les religieux qui vous disent : « Les religions c'est sectaire et spécialisé, moi ce que je vous enseigne ce n'est pas une religion, c'est juste la vérité. » Bref, nous buvions beaucoup, nous buvions trop, en sorte que la méditation, même si j'y étais fidèle, je la faisais souvent avec la gueule de bois, ou carrément bourré. C'est carrément bourré que je m'exerçais à faire circuler le souffle et l'énergie, d'abord en montant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, puis en redescendant par l'avant du corps (en gros, c'est ça, la petite circulation), le tout à grand renfort d'autosuggestion et dans un maelström de pensées parasites que non seulement j'échouais à calmer mais qui en plus me paraissaient sur le moment formidables. Après je déchantais, bien sûr. Ivre ou défoncé, j'étais souvent les deux, on croit attraper des pépites, on se retrouve avec une crotte de bique dans la main. Je me suis un peu calmé aujourd'hui, c'est l'âge. J'aime toujours l'ivresse mais je supporte de moins en moins l'alcool, il me faut trois ou quatre jours pour me remettre d'une cuite alors qu'au temps de l'Arcouest je recommençais vaillamment le lendemain soir. Méditer bourré, c'est absurde, je suis d'accord, mais je me persuadais alors que j'observais mon ivresse. Car l'intérêt de la méditation – ce pourrait être une seconde définition –, c'est de susciter en soi une espèce de témoin qui espionne le tourbillon de vos pensées sans se laisser emporter par elles. Vous n'êtes que chaos, confusion, marmelade de souvenirs et de peurs et de fantômes et de vaines anticipations, mais quelqu'un de plus calme, à l'intérieur de vous, veille et fait son rapport. Évidemment, l'alcool et les drogues font de cet agent secret un agent double, pas fiable du tout. Pourtant je continuais, j'ai toujours plus ou moins continué et si je m'obstine à écrire ce livre, ma version à moi de ces livres de développement personnel qui marchent si bien en librairie, c'est pour rappeler ce que disent rarement les livres de développement personnel : que les pratiquants d'arts martiaux, les adeptes du zen, du yoga, de la méditation, de ces grandes choses lumineuses et bienfaisantes que j'ai toute ma vie courtisées, ne sont pas forcément des sages ni des gens calmes, apaisés et sereins, mais quelquefois, mais souvent, des gens comme moi pathétiquement névrosés, et que ça n'empêche pas, et qu'il faut, selon la forte phrase de Lénine, « travailler avec le matériel existant », et que même s'il ne vous conduit nulle part on a raison malgré tout de s'obstiner sur ce chemin.

Tiré d'affaire ?

Ces lignes désabusées, je les ai écrites au printemps 2017, deux ans après les faits que je rapporte, dans une chambre de l'hôpital Sainte-Anne où, entre deux électrochocs, j'essayais de tenir en laisse mon esprit erratique et délabré en ravaudant ce récit. Mais ce n'est pas sous cette lumière cruelle que je voyais les choses ce soir du 7 janvier 2015, tandis qu'une pluie drue criblait la terre molle et noire du jardin et qu'allongé sur le lit étroit de mon bungalow, dans une ferme isolée du Morvan, j'attendais l'heure du dîner. Je me voyais à ce moment-là, peut-être pas comme un homme calme, apaisé et serein, pas tout à fait, pas encore, mais au moins comme un homme qui n'était plus pathétiquement névrosé. La santé psychique, selon Freud, c'est d'être capable d'aimer et de travailler, et depuis bientôt dix ans j'en étais à ma grande surprise devenu capable. On me l'aurait prédit lorsque j'étais plus jeune, je n'y aurais pas cru. Je n'en attendais pas tant de la vie. Or je venais d'écrire à la suite, sans longs et torturants intervalles de sécheresse, quatre gros livres que beaucoup de gens trouvaient bons, et je rendais grâce au ciel, chaque jour, d'un mariage qui me rendait heureux. Après tant d'années d'errance sentimentale, je me croyais arrivé au port. Je croyais mon amour à l'abri des tempêtes. Je ne suis pas fou : je sais bien que tout amour est menacé – que tout, de toute façon, est menacé –, mais je me représentais cette menace comme venant désormais de l'extérieur, plus de moi. Freud a une seconde définition de la santé psychique, aussi éclatante que la première : c'est qu'on n'offre plus de prise au malheur névrotique, seulement au malheur ordinaire. Le malheur névrotique, c'est celui qu'on se fabrique soi-même, sous une forme affreusement répétitive, le malheur ordinaire celui que vous réserve la vie sous des formes aussi diverses qu'imprévisibles. Vous avez un cancer ou, pire encore, un de vos enfants a un cancer, vous perdez votre travail et tombez dans la misère : malheur ordinaire. Pour ma part, j'ai été très épargné par le malheur ordinaire : pas de grand deuil encore, pas de problèmes de santé ni d'argent, des enfants qui font leur chemin, et j'ai le rare privilège de faire un métier que j'aime. Pour ce qui est du malheur névrotique, par contre, je ne crains personne. Sans me vanter, je suis exceptionnellement doué pour faire d'une vie qui aurait tout pour être heureuse un véritable enfer, et je ne laisserai personne parler de cet enfer-là à la légère : il est réel, terriblement réel. Or, contre toute attente, il semble bien que j'y aie échappé. Il semble bien qu'en janvier 2015 je puisse me dire *tiré d'affaire*. Je suis prudent, bien sûr, je ne pavoise pas, je sais que c'est peut-être une illusion – mais une illusion qui dure depuis dix ans, est-ce encore une illusion ? Qu'est-ce qui fait alors que ce moment de la vie m'est si favorable ? À quoi tient ce progrès ? À la psychanalyse ? Franchement, je ne crois pas. J'ai passé près de vingt ans sur des divans sans résultats notables. Non, je pense, tout simplement, à l'amour. Et peut-être à la méditation. Au yoga, à la méditation : j'emploie ces deux mots à peu près indifféremment. Je pense que le yoga et la méditation, comme l'amour et le travail d'écrire, vont m'accompagner,

me soutenir, me porter jusqu'à ma mort. Je place le dernier quart de ma vie, puisqu'à presque soixante ans on peut statistiquement considérer que j'y entre, sous l'invocation de cette phrase de Glenn Gould, tant de fois recopiée dans tant de carnets successifs : « *La visée de l'art n'est pas la décharge momentanée d'une sécrétion d'adrénaline mais la construction patiente, sur la durée d'une vie entière, d'un état de quiétude et d'émerveillement.* »

Veaux, vaches, cochons

« *La construction patiente d'un état de quiétude et d'émerveillement* » : il est bien agréable d'envisager sa vie dans ces termes. Ces pensées sont agréables, oui, ce sont des pensées de gratitude, ce sont des pensées harmonieuses, ce sont de bonnes pensées. En même temps, je me connais, je sais par cœur dans quelle direction elles m'entraînent, quelles images complaisantes elles ne tardent jamais à convoquer. J'imagine, à l'approche de la soixantaine, cette version de moi en mieux, cet Emmanuel *upgradé* : un homme serein, bienveillant, ayant développé un centre de gravité d'où émanent une voix et une parole qui ont vraiment du poids – pas ce « son creux » dont parle Nietzsche, que produisent des entrailles pleines de vent. Un homme qui aurait fait la paix avec son petit moi peureux et narcissique, écrivant des livres de plus en plus limpides et universels, couvert d'une gloire universelle aussi, recevant ses amis sous sa treille, dans sa simple et belle maison de Patmos, et s'approchant de la mort, sans ciller, dans ce fameux état de quiétude et d'émerveillement qu'il a consacré sa vie à construire. Bref. Riez à votre aise. J'essaie, quant à moi, de ne pas trop me complaire à ces images mais je ne les chasse pas non plus comme un anachorète du désert repousse les tentations de la chair. C'est ce que j'aurais fait autrefois, quand j'étais chrétien et barbelé de culpabilité. Aujourd'hui je me dis : bien sûr, ce ne sont que rêveries narcissiques et hochets pour l'ego mais est-ce si grave ? Elle est plutôt innocente, cette rêverie, il n'est pas si minable cet idéal du moi. Et surtout, même si c'est un peu nul de s'y complaire, c'est plus nul encore de les censurer. Car c'est cela, la révolution, une des révolutions de la méditation. Au lieu de considérer avec animosité des pensées dont on n'est pas trop fier, au lieu de chercher à les éradiquer, on se contente de les observer sans en faire un drame. Parce qu'elles existent, parce qu'elles sont là. Ni vraies ni fausses, ni bonnes ni mauvaises : de micro-événements psychiques, des bulles à la surface de la conscience. Si on les envisage ainsi, sans même qu'on s'en rende compte elles perdent de leur empire et de leur nocivité. Ne pas les juger, ses propres pensées, pas plus que son prochain. Les prendre pour ce qu'elles sont, les voir comme elles sont. Oui, c'est une troisième, et peut-être la plus juste, définition de la méditation : voir ses pensées comme elles sont. Voir les choses comme elles sont.

Les choses comme elles sont

Voir les choses comme elles sont : c'est cela que veut dire *Vipassana*. Et *Les choses comme elles sont*, c'est le titre du livre qu'a écrit mon ami Hervé Clerc sur le bouddhisme. J'ai déjà fait dans *Le Royaume* un portrait d'Hervé et, comme je dois lutter contre ma prétentieuse tendance à croire que mon lecteur a lu et se rappelle mes livres précédents, je vais le refaire, un peu différemment, en commençant par citer Pythagore qui posait la question : « Pourquoi l'homme est-il sur terre ? » Réponse : « Pour contempler le ciel. » Pour contempler le ciel ? Si c'est vrai, la plupart des hommes ne le savent pas. La plupart se croient sur terre pour trouver l'amour, devenir riche, exercer un pouvoir, produire des points de croissance ou laisser son empreinte dans les sables du temps. Les gens qui se savent sur terre pour contempler le ciel, ils sont rares. Si on n'en fait pas soi-même partie, c'est une chance d'en connaître un. Ça élargit l'horizon. J'ai cette chance : je connais Hervé, homme paisible, laconique, pensif, qui vit comme s'il devait mourir à tout moment et craint toujours de s'encombrer. Comme Diogène, il pense qu'il vaut mieux boire dans le creux de sa main que dans un bol. En voyage, il arrache et jette les pages des livres au fur et à mesure qu'il les lit, pour s'alléger. Journaliste à l'AFP, il a vécu en Espagne, aux Pays-Bas, au Pakistan, en prenant soin de ne pas faire carrière et de rester, comme il dit, au-dessous des radars. Aujourd'hui, il partage son temps entre Nice et un village du Valais, Le Levron, où il a un appartement dans un chalet d'où se découvrent deux vallées à la fois. C'est un panorama d'une beauté rare, devant lequel il a beaucoup médité, et écrit trois livres qui explorent ce que les mystiques ont dit de la Réalité ultime, longtemps désignée sous ce nom de code qui ne nous convient plus : Dieu. Depuis trente ans maintenant, Hervé et moi nous retrouvons au Levron pour marcher sur des sentiers de montagne, parler un peu, beaucoup nous taire. Une blague valaisanne que j'aime bien, c'est trois paysans sur un banc qui voient passer une vache. « C'est la vache à Pierrot », dit le premier. Un quart d'heure passe, puis le second : « Non, c'était la vache à Fernand. » Un quart d'heure encore, et c'est le troisième qui se lève et s'en va en disant : « J'en ai assez de vos disputes. » Ainsi vont nos conversations, sauf que nous ne nous disputons pas. Nous ne nous disputons pas, notre amitié qui est une des grâces de ma vie et, je pense, de la sienne, n'a connu ni orages ni éclipses, mais elle se nourrit de nos profondes différences et même d'un désaccord. Hervé pense que nous sommes sur terre, pas seulement pour contempler le ciel mais pour trouver la sortie de ce pétrin qu'est la vie terrestre. Il pense que certains explorateurs l'ont trouvée, la sortie, et en montrent le chemin. Ces explorateurs s'appellent Platon, le Bouddha, Maître Eckhart, Thérèse d'Avila ou Patanjali dont je parlerai bientôt, et rien n'est plus urgent ni nécessaire que de lire leurs rapports, d'examiner les cartes qu'ils ont dressées pour le suivre à notre tour, le chemin. Pour le dire avec des mots indiens, car aucune civilisation n'a médité là-dessus aussi profondément et précisément que celle de l'Inde : la tâche, la seule, à laquelle doit s'atteler un homme doué de bon sens, c'est de chercher à sortir du *samsara*, cette roue de changements et de souffrances qu'on appelle la condition humaine, pour accéder au *nirvana* qui est la vie enfin réelle, soustraite à l'illusion, celle où on voit les choses comme elles sont. C'est ça le yoga, dit Hervé. Enfin : c'est ça le yoga si on le prend au sérieux, pas seulement pour de la gymnastique.

Montagne à vaches

Moi, je ne dis pas le contraire, je dis rarement le contraire de quiconque, mais je ne suis pas aussi certain qu'il y ait une sortie, ni que le seul but de la vie soit de la chercher, ni que ce soit la seule raison de faire du yoga. J'oscille, c'est mon caractère. Un jour je le crois, le lendemain pas. Je ne sais pas ce qui est vrai ni s'il y a une vérité. Et même si je chemine vers la montagne, je ne pense pas que j'en atteindrai le sommet. Jamais je ne serai un de ces alpinistes de l'esprit qu'on appelle un mystique, et ce n'est pas grave car entre les neiges éternelles et le fond de la vallée où je n'ai pas non plus envie de croupir il y a une voie du milieu. Il y a ce qu'on appelle, parfois avec dédain, la montagne à vaches. Je suis un méditant de montagne à vaches. J'aime pratiquer la marche, dans la montagne à vaches, comme une méditation, en essayant de tresser le pas, le souffle, les sensations, les perceptions et les pensées, et c'est cela qui me pousse aussi, chaque matin ou presque, à m'asseoir en tailleur sur le zafu. J'aime bien ça, tout

simplement. À cette place, je me sens à ma place. Pendant cette demi-heure, je me sens bien et je sais par expérience que ce bien-être infusera dans la journée. Qu'il me rendra un peu plus présent, un peu plus attentif à ceux qui m'entourent. Il y a des gens qui, en méditant, ont connu des expériences. Des trucs très forts, qui les ont transportés hors d'eux-mêmes ou dans une région d'eux-mêmes dont ils ne soupçonnaient pas l'existence. Il y a peut-être même des gens qui se sont téléportés comme espérait le faire mon camarade de Tiruvanamalai. Moi pas. Il m'est arrivé de ressentir une certaine paix, d'instaurer un commerce plus tranquille avec moi-même et avec les autres, mais jamais rien d'extraordinaire, jamais de transport, jamais rien qui soit de l'arrêt des pensées, de l'expérience du vide, de l'illumination ou de son pressentiment, de la lumière au fond du tunnel. Enfin si, une fois, à l'hôtel Cornavin de Genève : je compte en parler le moment venu mais je ne sais pas du tout, dans le mouvement tâtonnant de ce récit, quand ce moment viendra. En attendant, montagne à vaches : ça me va très bien comme ça.

Ce qu'on en attend

Mais alors, si ça me va comme ça, si cette pratique tranquille et routinière me suffit, pourquoi m'être inscrit à cette version commando de la méditation ? Pour revenir à l'une de leurs quatre questions – simples et pertinentes : qu'est-ce que j'en attends ? J'ai répondu : une impulsion, une petite poussée qui me donnera de l'élan pour reprendre la pratique abandonnée depuis quelques mois. J'aurais pu ajouter, s'il fallait en dire plus, que j'ai publié à l'automne précédent un livre, *Le Royaume*, qui a eu du succès, et que ç'a été une période de représentation, de gloriole, d'occupation incessante où il m'aurait été d'autant plus profitable de méditer chaque matin, mais je n'y arrivais pas et je m'y suis résigné. La méditation, quatrième définition, consiste à examiner celui qu'on est vraiment, ce magma qu'on appelle une identité, et celui que j'étais vraiment à ce moment-là n'avait pas la tête à méditer, voilà tout. L'idée est donc, une fois retombée toute cette agitation, de reprendre les bonnes habitudes. Grâce à cet entraînement intensif, de me remettre sur de bons rails. Voilà, c'est ma raison avouable. Mais je tourne autour du pot et il va bien falloir que j'en avoue une autre, qui l'est peut-être moins : si je suis ici, c'est pour écrire un livre.

La quatrième de couverture

Comme j'ai quelquefois, en passant, parlé du yoga et de la méditation dans mes livres, un journaliste est venu m'interviewer sur ces sujets à la mode. Deux choses m'ont surpris : d'abord le plaisir que j'ai pris à en parler, ensuite l'ignorance de ce garçon par ailleurs curieux et cultivé. Que le yoga ne soit pas seulement une sorte d'aérobic, la méditation une curiosité ésotérique, ça le laissait bouche bée. Et quand, emporté par mon élan, j'en suis venu au tai-chi et aux versions chinoises de ces pratiques indiennes, il s'est mis à noter sur son carnet les mots *yin* et *yang* avec un enthousiasme effaré, comme si je déchiffrais devant lui des caractères cunéiformes. Plus surprenant encore, j'ai observé la même ignorance chez beaucoup de pratiquants de yoga, et je me suis dit que ce serait une tâche à la fois utile et agréable d'écrire, sur le ton de la conversation familière, un petit livre pas prétentieux, un petit livre souriant et subtil pour clarifier tout ça à partir de ma propre expérience – expérience d'apprenti, il va de soi, et non parole de maître. J'ai même écrit, déjà, ce qu'on appelle une quatrième de couverture, c'est-à-dire le texte de présentation placé au dos d'un livre. C'est très étrange pour moi de la recopier ici, tant ce livre s'est éloigné de ce que j'imaginais. La voici :

« Ce que j'appelle yoga n'est pas seulement la bienfaisante gymnastique que nous sommes si nombreux à pratiquer, mais un ensemble de disciplines visant l'élargissement et l'unification de la conscience. Le yoga dit que nous sommes autre chose que notre petit moi confus, fragmenté, apeuré, et qu'à cette autre chose nous pouvons accéder. C'est un chemin, d'autres l'ont emprunté avant nous et nous l'indiquent. Si ce qu'ils disent est vrai, cela vaut la peine d'aller voir à notre tour. »

Tâche agréable, oui, tâche utile. Et en plus, me disais-je en mon avide for intérieur, énormément de gens font du yoga aujourd'hui, énormément de gens seraient contents de mieux savoir ce qu'ils font en faisant du yoga : c'est un livre qui peut faire un carton.

Le discours d'accueil

Avant que nous nous taisions pendant dix jours, il y a un discours d'accueil, portant sur les dispositions dans lesquelles on s'engage à aborder la session. C'est le jeune homme sympathique qui le prononce. Il le fait sans aucune solennité, sans prétendre à l'autorité d'un maître. Lui-même et les deux hommes qui l'entourent sont simplement des pratiquants qui, après avoir fait une, deux ou trois sessions comme nous, ont choisi de revenir en qualité de servants. Ils méditent aussi, bien sûr, tout le monde est là pour ça, mais au lieu de se reposer entre les séances vaquent bénévolement à la cuisine, au ménage, à diverses tâches d'encadrement, en somme font tourner la maison. C'est ce qu'on appelle le *karma-yoga*, le yoga de l'action ou du service : une manière humble et efficace de rendre les bienfaits qu'on a reçus. « Cela vous étonnera peut-être, dit le jeune homme sympathique, mais si on en croit les statistiques, et depuis vingt ans que *Vipassana* est implanté en France nous avons un certain recul, un quart d'entre vous reviendront ici comme servants. Ce petit discours que je vous adresse là, certains d'entre vous l'adresseront aux nouveaux, dans pas si longtemps. » Suit le rappel des différents engagements que nous prenons : ne pas quitter l'enceinte du centre et, dans l'enceinte du centre qui inclut un bout de forêt, nous en tenir aux chemins clôturés ; respecter la séparation entre la partie réservée aux hommes et celle réservée aux femmes ; respecter le silence ; ne communiquer ni avec l'extérieur ni entre nous, même de façon non verbale ; éviter, autant que possible, l'échange de regards ; en cas de problème, s'en ouvrir à l'enseignant et à lui seul ; enfin, c'est le point essentiel, rester jusqu'à la fin.

« Il est encore temps de partir, dit le jeune homme sympathique, et son visage souriant devient grave. Si vous avez des doutes, si vous n'êtes pas certain de respecter ces engagements, nous vous demandons de partir maintenant. Personne ne vous en voudra. Vous ne causerez de tort ni aux autres ni à vous-même. Vous pourrez revenir quand vous estimerez être prêt. Partir comme ça, ce n'est pas lâche, au contraire. C'est bien. C'est la preuve qu'on apprécie justement la situation, c'est une attitude juste. En revanche, si pour une raison ou pour une autre vous décidez de partir en cours de route, vous troublez les autres et surtout vous vous mettez vous-même en danger. Ce qui se passe au cours d'une session *Vipassana* est quelque chose de très sérieux. On travaille avec des énergies psychiques très puissantes, cela peut créer d'énormes bouleversements. Vous aurez peut-être mal pendant les dix jours qui viennent. Vous serez désorienté, perdu, vous pleurerez ou vous aurez peur, vous vous direz que vous avez eu tort de venir, c'est possible, de nombreuses réactions sont possibles, on ne peut pas les prévoir. Si cela se passe mal, les enseignants sont là pour vous aider. Mais vous devez rester fidèle au vœu que vous faites ce soir : quoi qu'il arrive, je resterai jusqu'au bout. Donc, s'il vous plaît, réfléchissez. Et après avoir réfléchi, partez si vous devez partir mais si vous décidez de rester, restez. »

Suit un temps de silence, plus long que celui qu'on observe après avoir demandé, pour la forme, si quelqu'un s'oppose à un mariage. Personne ne pose la question : mais si je veux m'en aller, tout de même, je pourrai le faire ? Vous ne m'en empêcherez pas ? La réponse serait sans doute : le problème n'est pas qu'on vous en empêche ou pas : vous *ne devez pas* le faire. Comme dans ce pays des Balkans où le personnel politique était la cible d'attentats incessants et où on avait voté une loi disant : « Tirer sur le ministre des Finances, quinze ans de prison. Tirer sur le ministre de l'Intérieur, vingt ans. Tirer sur le grand chambellan, dix ans. *Il est interdit de tirer sur le Premier ministre.* »

Personne ne se lève. Personne ne part. Je ne me doute pas que, quatre jours plus tard, je serai le premier à le faire.

Jouer le jeu

Le Noble Silence est commencé. Sur des cantines roulantes en fer-blanc, les servants apportent de grandes plâtrées de riz et de légumes bouillis, qu'on peut agrémenter de soja, de levure de bière ou de gomasio. Chacun prend sur une pile un bol ou une assiette qu'il ne lave pas après usage mais se contente de mettre dans un bac à vaisselle, que les servants emporteront. Les contraintes matérielles réduites au minimum, on n'a rien, absolument rien d'autre à faire que se taire et tourner le regard vers l'intérieur de soi. Celui de ses compagnons, on l'évite. On fixe son assiette, on mange très lentement, en mâchant très longtemps – pratique à laquelle se reconnaissent les *control freaks* alimentaires et à laquelle depuis des années j'essaie de me convertir, sans grand succès. Le repas fini, on va se coucher tôt. Chacun gagne, les yeux baissés, son bungalow ou son dortoir. À 8 heures du soir, je suis sur mon lit, sans livre à lire, sans rien à faire et sans avoir, bien sûr, envie de dormir. Je regarde le bloc de nuit qu'encadre la vitre en face de moi. Je regarde la statuette, figurant des gémeaux, que j'ai placée sur l'étagère vide comme sur un petit autel. Ce que j'aurais envie de faire, en réalité, c'est transcrire aussi fidèlement que possible le discours du jeune homme sympathique et mes impressions de la soirée. Ai-je eu raison de jouer le jeu ? De ne pas glisser dans mon sac un carnet de notes ? Oui : ç'aurait été faire de l'expérience un reportage. En même temps, il serait ridicule de me mentir : *c'est* un reportage, ce que je fais ici. Ou, disons : c'est *aussi* un reportage. Je suis embusqué. Je suis venu chercher de la matière pour mon livre et que je prenne ou non des notes n'y change rien car ce qui mérite qu'on se le rappelle, à mon avis, on se le rappelle. La question, en fait, n'est pas là. La question, que je ne me pose pas pour la première fois, est de savoir s'il y a contradiction ou même incompatibilité entre la pratique de la méditation et mon métier, qui est d'écrire. Pendant les dix jours qui viennent, est-ce que je vais regarder défiler mes pensées sans m'y attacher, ou est-ce que je vais au contraire chercher à les fixer – ce qu'il ne faudrait précisément pas faire, ce qui est l'exact contraire de la méditation ? Est-ce que je vais constamment prendre des notes mentales ? Durant ces dix jours, est-ce le méditant qui va observer l'écrivain ou l'écrivain qui va observer le méditant ? Gros, gros dossier, qui me tracasse, et sur lequel je finis par m'endormir.

Profondeur stratégique

En prévision de la vie sans téléphone, j'ai acheté dans un bazar indien de la rue du Faubourg-Saint-Denis un gros réveil de cuisine – le modèle le plus primitif et le moins cher, celui qui fait tic-tac. Je l'ai réglé sur 4 heures et quart mais à 4 heures et quart je suis depuis longtemps réveillé, en fait j'ai à peine dormi. Charles de Foucauld, lorsqu'il se réveillait la nuit, peu importe à quelle heure, avait pour principe de se lever et de considérer que la journée était commencée – façon radicale de traiter l'insomnie. Sans en avoir toujours le courage, j'essaie de faire comme lui. À Paris, je sors du lit avant l'aube et, sans allumer la lumière, sans faire de bruit, je vais dans mon bureau. J'aime être seul éveillé dans la maison endormie, surtout l'hiver, quand il fait encore nuit, que le chauffage engourdit un peu, pour m'asseoir sur le zafu et observer mon souffle et ce qui me passe par la tête. Ce sas entre le sommeil et la veille dure environ une demi-heure, au bout de laquelle le corps demande à remuer. Mouvements ténus, d'abord, qui gagnent peu à peu en amplitude, et insensiblement se transforment en *asanas*, comme on appelle les postures de yoga. J'ai suivi beaucoup de cours autrefois, aujourd'hui je pratique seul, tôt, et à ma guise. Je fais les postures qui me chantent, comme elles me chantent, comme l'une amène l'autre et se transforme en l'autre, assez naturellement. Les bons jours, à faire ça, on se sent comme un animal qui s'étire. Les moins bons, on se réfugie dans des routines, des canevas, des préférences – c'est mieux que rien. Selon l'humeur, il y a des jours statiques et des jours dynamiques, des jours debout des jours assis. L'avantage d'un cours c'est qu'on vous corrige, l'avantage de pratiquer seul c'est qu'on apprend à se corriger soi-même et à écouter ce que réclame le corps. Il a 300 articulations, le corps. La circulation sanguine mobilise 96 000 km d'artères, de veines et de vaisseaux sanguins. Il y a 16 000 km de nerfs. La surface des poumons, dépliée, est celle d'un terrain de foot. Le yoga, petit à petit, vise à faire connaissance avec tout cela. À le remplir de conscience, d'énergie, de conscience de l'énergie. On ne s'en doute pas quand on va s'inscrire à un cours pour la première fois. On en attend d'être en meilleure santé, et plus calme. On en attend de gagner un peu de profondeur stratégique – ainsi les militaires appellent-ils la zone de recul possible en cas d'attaque aux frontières : l'Allemagne, qui est enclavée, en a très peu, la Russie au contraire en a beaucoup, cela explique en partie l'issue de la Seconde Guerre mondiale et se transpose bien sur le plan individuel. Face aux agressions de l'extérieur, chacun a plus ou moins de capacité de repli, plus ou moins de profondeur stratégique. Meilleure santé, calme, profondeur stratégique, on obtiendra tout cela en faisant du yoga, mais ces bienfaits ne sont que retombées, avantages collatéraux. Sans forcément le savoir, et même si on s'en tient comme moi à des chemins faciles, dans la montagne à vaches, on est en route vers autre chose.

Le gong

Pas de yoga cette nuit, pas de méditation : je reste au lit, recroquevillé en chien de fusil, un peu angoissé, à attendre que le réveil sonne. Il sonne, je l'éteins. Les yeux fixés sur son cadran, je regarde l'aiguille des secondes qui progresse par saccades : c'est devenu rare d'observer un mécanisme à l'ancienne, qui ne fonctionne pas numériquement. 4 h 20 : je m'accorde encore cinq minutes. Mais avant que ces cinq minutes soient écoulées, un son surgit de la nuit, extraordinairement grave, extraordinairement plein, extraordinairement profond. On dirait qu'une pierre très lourde, tombée dans les eaux lourdes d'un lac noir, y trace lentement des cercles. On dirait que ces cercles n'arrêteront jamais de s'étendre, que leurs vibrations continueront sans fin. Elles m'hypnotisent. J'ai l'impression qu'elles vont me recouvrir, qu'elles n'arrêteront jamais de me recouvrir. Puis elles commencent à refluer. On ne sait pas exactement à quel moment ce reflux a commencé, c'est comme quand une inspiration arrivée à son terme se transforme en expiration. Le son peu à peu s'amenuise mais en s'amenuisant il gagne encore en gravité, en profondeur. Dans certains cours de yoga, on commence par chanter le son OM, qui est le son primordial de l'hindouisme, un mantra réduit à sa plus simple expression. Ça m'a longtemps agacé, comme si on me demandait de chanter des cantiques, mais il faut reconnaître que laisser traverser tout son corps par la vibration de ce son a un effet puissant. La vibration du gong en est l'équivalent instrumental, et je prends conscience qu'il vient seulement d'être frappé une seconde fois, que le lac sonore dans lequel je baigne depuis presque une minute n'était que la traîne d'un seul coup de maillet. Alors je me lève, je m'habille à la hâte, je tire le rideau qui recouvre la fenêtre. Des lampadaires à globe blanc bordent le chemin qui sillonne le jardin. Sous la pluie, des silhouettes sortent des bungalows et marchent lentement vers le hangar. On se croirait dans un film de zombies.

Le hangar

Le sol est noir, boueux, je suis content d'avoir prévu de bonnes chaussures. Nous portons tous des bonnets, des parkas : ça pourrait rappeler l'ambiance du départ, avant l'aube, dans un refuge de montagne, sauf que dans un refuge de montagne on boit du thé ou du café dans des thermos, on mange des barres de céréales et surtout on se regarde, on échange quelques mots, on fait des mines comiques pour montrer qu'on a eu du mal à s'extraire du sac de couchage. Ici non. On ne se regarde pas. On regarde par terre, ou vers le ciel qui est aussi noir que la terre, sans étoiles. Après un troisième coup, le gong s'est arrêté. À l'entrée du hangar, le jeune homme sympathique commence à appeler nos noms : à chacun correspond un numéro de place dans la salle, et nous garderons ces places pendant toute la durée de la session. Une fois appelé, on entre dans le vestiaire où on dépose parka et chaussures et prend, sur des étagères, des coussins et des couvertures, chargé desquels on entre dans la salle. C'est un très grand hangar, divisé en deux moitiés par une travée de trois ou quatre mètres. Sur la gauche, nous, les hommes, sur la droite les femmes, qui entrent par une porte opposée. Dans chaque espace, des coussins plats, carrés, d'environ quatre-vingts centimètres de côté. J'ai compté ces coussins par la suite :

six à chaque rang, dix rangs, multiplié par deux cela veut dire que nous sommes cent vingt. Ces coussins de base sont tous bleus, ainsi que les zafus dont chacun empilera autant que ses genoux l'exigent pour se tenir droit, mais les couvertures dont se drapent les hommes sont bleues, celles des femmes blanches. Elles sont chaudes, moelleuses, c'est un plaisir de s'y envelopper – mais on pourrait aussi bien s'en passer car le hangar, comme ma chambre, est parfaitement chauffé. Au fond, devant chaque groupe, s'étend une estrade sur laquelle se tiennent, assis en tailleur, un homme enveloppé d'une couverture bleue devant les hommes, une femme drapée d'une couverture blanche devant les femmes. L'homme est maigre, la pomme d'Adam saillante, le visage calme. La femme a les cheveux blancs, courts, mais je ne peux l'observer que d'assez loin, d'autant plus loin que ma place se trouve sur le bord opposé de la section des hommes. Assez vite, d'ailleurs, je perdrai tout intérêt pour la section des femmes. Mes voisins, l'un après l'autre, colonisent l'espace délimité par leurs coussins carrés, qui tiennent le même rôle que le tapis dans les classes de yoga : tous les mouvements doivent se déployer dans cet espace, sans en franchir jamais la frontière, sans empiéter sur celui d'autrui. Il y a quelque chose de très séduisant dans cette idée qu'on peut se contenter d'un périmètre de cinquante sur cent quatre-vingts centimètres. On se dit que si on était en prison il suffirait d'étendre un tapis de yoga pour affirmer, dans l'espace étouffant d'une cellule, une forme de liberté. Un de mes voisins empoigne ses fesses à pleines mains et les écarte pour mieux étaler son périnée sur le coussin – geste qui peut sembler saugrenu au profane mais à quoi se reconnaît à coup sûr un pratiquant de yoga Iyengar. Il le fait sans façon et je le fais aussi, marquant mon obédience avant d'entrer dans la posture.

La posture

J'ai dit que c'est très simple, de méditer, que ça se résume à rester assis un moment, immobile et silencieux. Déjà, je dois ajouter qu'il y a toutes sortes de façons de s'asseoir : en tailleur classique, jambes croisées, en demi-lotus, en lotus, en *seiza*, à la japonaise, ou sur une chaise si on n'est pas assez souple... Toutes sont bonnes, du moment qu'elles procurent un minimum de confort et permettent, quitte à s'aider de coussins, de se tenir droit. Car il faut se tenir droit. Le plus droit possible. Étirer la colonne vertébrale vers le haut, comme si on voulait pousser le plafond avec le sommet du crâne. En même temps, l'enraciner : faire en sorte que le bassin, d'où elle jaillit, soit au contraire attiré vers le sol. Le haut de la colonne pousse vers le ciel, le bas tire vers la terre. Ainsi étirée, la colonne s'arque légèrement, s'allonge, l'espace entre les vertèbres s'élargit. On accompagne son trajet, du sacrum à l'occiput. On observe ses courbures. On observe ce que ça donne si on essaie de les inverser : si on fait saillir les segments concaves, si on creuse les segments convexes. À m'étirer ainsi, je sens et entends craquer une de mes vertèbres. C'est un bruit agréable, la sensation qui l'accompagne est agréable aussi, encourageante. On n'a aucun doute sur le fait qu'elle est bienfaisante. Tendre ainsi la colonne, c'est une occupation à plein temps. Mais en même temps qu'on s'adonne à cette occupation à plein temps, il faut s'adonner à une autre, qui consiste à détendre : le visage, les épaules, le ventre, les mains, tout ce qu'on peut détendre, et cela fait beaucoup – en réalité, c'est sans fin. Quand on se met à inventorier tout ce qui est tendu, on s'aperçoit que ça aussi, c'est une occupation à plein temps. Tendre la colonne vertébrale autant qu'on peut, détendre autant qu'on peut tout le reste, cela fait donc deux occupations à plein temps à mener en même temps. Enfin, au début, *presque* en même temps, disons de front, comme on guide deux chevaux attelés ensemble et qui voudraient partir chacun de son côté. C'est le sens originel du mot *yoga* : le fait d'atteler ensemble, sous un joug, deux chevaux ou deux buffles. On passe de l'un à l'autre, de l'autre à l'un. Si on essaie de prêter attention à ce qu'on fait, d'en avoir ne serait-ce qu'un tout petit peu conscience, ce qui est l'objectif de toute l'affaire, on n'a pas le temps de s'ennuyer. Plus elle devient exigeante, plus on prend goût à la posture. On aime s'y établir chaque jour, la retrouver à heure fixe. On la tient de plus en plus longtemps. On sent quand elle commence à s'affaïssir. On la corrige, alors, on l'affine, on devient plus conscient des équilibres qui la composent. Certains jours c'est un plaisir, d'autres c'est intenable. Rien ne marche. Tout le corps proteste, résiste à l'immobilité, ne perçoit plus un seul de ces équilibres ténus, subtils, qu'il était si plaisant d'observer. Ce qu'on pourrait faire de mieux, alors, ce serait de prêter attention à cette rébellion, à cette inappétence, à ce dégoût. Si on y prêtait attention, ils feraient partie de la méditation. Mais le plus souvent, quand on les ressent, au lieu d'y prêter attention on se dépêche d'y mettre fin. On se lève, on va regarder ses mails. Ce n'est pas grave.

Le règlement des travaux pratiques

Tout le monde est silencieux, sauf mon voisin de droite qui est venu s'asseoir après moi et fait un boucan terrible. Raclements de gorge, petits bruits de bouche, respiration très forte – et, en ce qui concerne la respiration, j'ai l'impression qu'il le fait exprès, qu'il pense que c'est comme ça qu'il faut faire et que ça ne le trouble nullement d'être le seul à le faire. Dix jours à côté de ce type, c'est comme partager un dortoir avec quelqu'un qui ronfle ou sent mauvais : je ne sais pas comment je vais tenir. Furtivement, j'ouvre les yeux, jette un coup d'œil sur ma droite, et ne suis pas surpris de reconnaître le petit monsieur au pull jacquard et au bouc taillé en pointe qui m'a déjà énervé, au temps lointain où nous parlions encore, par ses discours sur le lâcher-prise. Lâcher prise, vivre dans l'instant présent : je connais cette antienne, et même si l'idée me semble juste j'ai remarqué qu'elle est souvent, et comme souvent les discours libertaires, défendue par de redoutables obsessionnels. J'ai remarqué aussi que le petit monsieur, si désireux de nous donner sa sérénité en exemple, accomplissait n'importe quelle tâche, saisir un bol par exemple, ou verser de la levure de bière dans sa soupe, avec deux fois plus de gestes qu'il n'aurait suffi. Depuis hier soir, il me fait penser à quelqu'un et là, soudain, je me rappelle à qui : M. Ribotton, un professeur de sciences naturelles que j'ai eu en quatrième. Des professeurs merveilleux, des éveilleurs, cela existe, c'est rare, c'est une grande chance d'en rencontrer ne serait-ce qu'un seul au cours de ses études. Mais on rencontre aussi des fous, et la folie de M. Ribotton s'exprimait d'une façon très particulière. L'enseignement des sciences naturelles comporte des travaux pratiques, consistant notamment à disséquer des grenouilles. Pour nous y préparer, M. Ribotton avait conçu un « règlement des travaux pratiques » dont il a passé tout le premier cours à faire valoir l'importance et qu'il a commencé à nous dicter à partir du second. Ce règlement était si détaillé, si profus, il envisageait tant de situations susceptibles de survenir lors des travaux pratiques que la dictée s'est poursuivie tout au long du troisième, du quatrième, du cinquième cours, et la première interrogation écrite du trimestre a porté, non sur le programme, mais sur le règlement des travaux pratiques. Nos résultats ont déçu M. Ribotton : nous n'avions pas bien compris, pas bien assimilé le règlement des travaux pratiques. Il a fallu le réviser, l'approfondir, le compléter. Le dicter de nouveau, le copier de nouveau. Nos cahiers grossissaient au même rythme que le règlement des travaux pratiques qui, de plus en plus, ressemblait à ces contrats dont on déclare avant de les signer qu'on a pris connaissance alors qu'ils font mille pages et que personne ne les lit jamais. L'année entière s'est passée ainsi, à copier ce règlement des travaux pratiques en perpétuelle expansion, à l'étudier, à être interrogés dessus, sans jamais faire une seule séance des travaux pratiques si rigoureusement réglementés. M. Ribotton doit être mort depuis longtemps, mais j'ai l'impression d'avoir à côté de moi sa réincarnation et je me dis que méditer dix jours à côté de M. Ribotton, exposé à la respiration bruyante et aux vibrations maniaques

de M. Ribotton, ça ne va pas être un cadeau. À peine pensé ça, je pense aussitôt autre chose, c'est que moi-même je n'en suis pas forcément un, de cadeau, et que l'esprit de la méditation c'est justement de considérer comme un bienfait la présence de M. Ribotton à mes côtés : non pas un motif d'agacement ou d'ironie dédaigneuse mais une occasion de bienveillance et d'équanimité. Car une autre définition de la méditation, je crois que nous en sommes à la cinquième, c'est de consentir à ce que la vie a de contrariant au lieu de le fuir. C'est de creuser la contrariété, c'est de travailler avec la contrariété autant qu'avec le souffle. C'est aussi, sixième définition, apprendre à ne pas juger, en tout cas à juger moins, un peu moins. C'est abdiquer cette position de surplomb qui est à la fois une faute morale et une erreur philosophique. Comme le dit un sutra bouddhiste que j'aime au point de l'avoir déjà cité deux fois dans mes livres : « L'homme qui se croit supérieur, inférieur *ou même égal* à un autre homme ne connaît pas la réalité. »

La voix

Nous sommes tous assis à présent. Notre attente collective flotte dans l'air, perceptible. Chaque plage de méditation dure deux heures et je me demande avec curiosité comment je vais tenir deux heures immobile. Ma jauge, dans la vie normale, c'est vingt minutes, une demi-heure. Je m'attends à ce que l'homme ou la femme sur l'estrade prenne la parole et, au moins au début, nous guide. J'ai beau avoir entendu ce que nous a dit le jeune homme sympathique hier soir, j'ai beau m'être promis de laisser au vestiaire, pendant dix jours, mon sens critique, j'ai peur d'entendre une de ces voix pieuses et bénignes qui m'exaspèrent, voix de curés de toutes obédiences, et les curés *new age* sont les pires de tous. Quelles que soient mes bonnes résolutions – « l'homme qui se croit supérieur, ou inférieur », etc. –, je sais que ça, je risque de mal le supporter. Mais ce qui surgit soudain du silence, c'est une voix profonde, caverneuse, une voix venue du fond des âges ou des océans, qui très lentement se met à psalmodier quelque chose qui doit être une prière, ou une invocation, je suppose en sanscrit – en fait, apprendrai-je plus tard, en pâli. Je comprends que c'est un enregistrement, et que cette voix caverneuse doit être celle de feu S.N. Goenka, le vieux maître birman qui est à la méthode *Vipassana* ce qu'est B.K.S. Iyengar à la méthode de yoga qui porte son nom. L'invocation dure longtemps, très longtemps. Puis, après un silence lui-même très long, le maître commence à parler en anglais, dans un anglais d'Indien, celui de Peter Sellers dans *The Party*, et ce qu'il dit est traduit en français, au fur et à mesure, par une voix également enregistrée – voix d'homme, claire, bien timbrée, rien à dire contre cette voix, je l'adopte d'emblée.

Inhale, exhale

Inhale, exhale, dit la voix de S.N. Goenka.

Inspirez, expirez, traduit l'interprète.

Sentez l'air qui entre dans les narines, l'air qui sort des narines.

Respirez tranquillement, sans chercher à contrôler votre respiration.

Inspiration, expiration : laissez les cycles se faire, naturellement.

Ne cherchez pas à contrôler. Ne cherchez pas à guider.

Observez seulement.

Observez ce qui se passe. Observez les sensations.

Les sensations à l'intérieur de vos narines.

Vous pensez peut-être, au début, ne pas éprouver de sensations à l'intérieur des narines, mais il y a des sensations tout le temps, dans chaque millimètre de votre corps. À la surface de votre peau, à l'intérieur de votre corps.

Dans les zones par lesquelles communiquent l'intérieur et l'extérieur de votre corps.

Est-ce que vous éprouvez une sensation de chaleur à l'intérieur des narines ? Une sensation de fraîcheur ? Est-ce que vous avez envie de vous gratter ? Envie de vous moucher ?

Ne cédez pas à ces envies. Observez-les.

Considérez ces envies comme des sensations. Il y a des sensations agréables et des sensations désagréables. Nous recherchons tous les sensations agréables et fuions les sensations désagréables. L'envie de se gratter est une sensation désagréable. Observez le désagrément qu'elle vous procure. Ne cherchez à rien changer. Cette sensation désagréable est la réalité du moment, vous êtes ici pour l'observer. Seulement l'observer.

Peut-être que depuis un moment vous ne suivez plus votre respiration. Peut-être que vous n'êtes plus attentif à vos sensations.

Revenez-y. Revenez aux sensations, gentiment. Avec gentillesse, avec diligence, avec persévérance.

Ramenez votre esprit à votre respiration, à l'intérieur de vos narines.

Ramenez votre esprit au présent.

Le présent, c'est votre respiration.

Inhale, exhale.

Le Bardö

Selon la tradition tibétaine, les jours qui suivent la mort sont beaucoup plus cruciaux que ceux qui la précèdent. Celui qui vient de mourir pénètre dans un territoire intermédiaire, ténébreux, un labyrinthe psychique dont la sortie peut être soit la libération du *samsara*, également connu sous le nom de condition terrestre, soit une nouvelle incarnation, plus ou moins favorable, soit carrément l'enfer. Cette *twilight zone* que chacun doit traverser quand il est mort s'appelle le *Bardö*. Les bouddhistes tibétains l'ont cartographiée avec une extrême précision : carrefours trompeurs, glissements de terrain, meutes de chiens sauvages, chemins qui ne mènent nulle part, lumière au bout du tunnel... Ce guide du *Bardö* qu'on appelle le *Bardö Thodol*, le Livre des Morts tibétain, était lu à l'oreille du défunt durant les trois jours suivant sa mort pour l'accompagner dans son voyage. J'imagine bien S.N. Goenka accomplir ce rituel. Il me semble que si j'étais fraîchement mort, mon corps couché dans mon cercueil, mon âme errant dans le *Bardö*, ça me rassurerait d'entendre murmurer à mon oreille, dans une langue incompréhensible mais aussi vieille que l'humanité, sa voix caverneuse, paisible,

pensive, merveilleusement égale, au tempo de laquelle je commence à me faire comme on se fait à la musique indienne. Au lieu de suivre une mélodie qui se déploie de façon linéaire, plus ou moins vite ou lentement, ces morceaux infiniment étirés qu'on appelle des *ragas* vous immergent dans une immobilité qui rayonne en tous sens, en sorte qu'on ne sait jamais où on en est et qu'on est en même temps toujours au centre. L'intervalle est devenu si long entre les phrases de S.N. Goenka qu'on se dit de chacune qu'elle est forcément la dernière, et puis, comme elle n'est pas la dernière, que S.N. Goenka ou celui dont il est l'avatar va continuer à nous guider jusqu'à la sortie du *samsara*. bercé par la voix de S.N. Goenka, on se sent en sécurité, prêt à s'aventurer dans le *Bardö* ou dans les profondeurs de soi-même, qui sont probablement la même chose. Envoûtés par la voix de S.N. Goenka, les petits singes qui sautillent incessamment de branche en branche et qui représentent, dans l'imagerie bouddhiste, l'agitation et la dispersion du mental, se calment et viennent docilement s'asseoir à ses pieds. Et puis vient un moment où S.N. Goenka et son traducteur se taisent pour de bon. Il faut bien admettre que la dernière phrase était la dernière, et que nous sommes livrés à nous-mêmes.

Faire attention

Septième définition de la méditation : faire attention. Simone Weil disait que les études servent à ça : pas à apprendre des choses, on en sait bien assez, mais à aiguïser la faculté d'attention. L'Orient en sait plus long là-dessus que l'Occident. L'Orient a mis au point des techniques, identifié des supports. Chacun peut se servir dans ce stock. Certains répètent silencieusement un mantra. D'autres préfèrent méditer sur un *koan* zen, ces phrases énigmatiques et lumineuses qu'un maître donne à ruminer à son disciple, des années durant : « Quel était ton visage avant que tu n'aies un visage ? Avant que tes parents ne te conçoivent ? Quel bruit fait une seule main qui applaudit ? » De telles questions, à l'usage, sont supposées provoquer une sorte de court-circuit mental : à un moment, les plombs sautent, la pensée discursive s'éteint, c'est le *satori* – qui est le nom japonais de l'illumination. On peut aussi fixer la flamme d'une bougie, suivre ses plus infimes mouvements, brancher son cerveau sur la flamme jusqu'à devenir la flamme. Ou s'asseoir devant un objet, peu importe lequel, disons mes petits gémeaux, et les regarder. Les regarder, aussi attentivement que possible, et puis fermer les yeux et essayer de les visualiser. Chercher à reconstituer sous les paupières, aussi précisément que possible, leurs contours qui quelques instants plus tôt voyageaient *via* le nerf optique des yeux ouverts jusqu'au cerveau. On forme cette image mentale, puis au bout d'un moment on ouvre les yeux, on retourne à l'image réelle, celle qui imprime la rétine, on s'en imprègne du mieux qu'on peut et puis on referme les yeux, on précise encore, on approfondit l'image mentale. On découvre qu'à l'intérieur des paupières comme dans le relief pourtant simple d'une petite sculpture il y a l'infini. Toutes ces techniques ont leur valeur, il y en a pour tous les tempéraments. La plus répandue, la plus universelle, reste l'attention à la respiration. C'est en suivant le fil de son souffle que le Bouddha a réalisé « le monde, l'apparition du monde, la fin du monde et le chemin qui conduit à la fin du monde », autrement dit atteint le *nirvana*. De tous les phénomènes physiques, c'est le plus accessible à la conscience. Essayez avec la digestion ou la circulation du sang : je ne dis pas qu'on ne puisse pas en faire aussi des supports de méditation, je suis même sûr qu'on peut, je dis seulement que ce n'est pas à la portée de débutants comme vous et moi. La respiration, on l'a toujours sous la main, puisqu'on n'arrête jamais de respirer. On peut apprendre à la guider. En pratiquant le tai-chi, puis le yoga, j'ai appris de façon très rustique des bribes de techniques très subtiles : petite circulation, *pranayama*. Ce n'est pas ce qu'on nous demande ici. Ce qu'on nous demande ici, c'est autre chose, c'est même le contraire et, comme dit le capitaine Haddock : « C'est à la fois très simple et très compliqué. » Respirer normalement : a priori, ça semble plus simple que de guider son souffle le long de méridiens, en réalité c'est plus compliqué. Ne rien faire de spécial, ça a l'air simple mais c'est beaucoup plus compliqué que faire quelque chose de spécial, même difficile. Quant à observer sa respiration sans que l'observation la change, ça n'est pas difficile, c'est impossible. C'est impossible mais on y tend. On est là pour ça.

Amitié des narines

L'air entre dans mes narines. J'observe son entrée. L'air sort de mes narines. J'observe sa sortie. C'est calme, régulier. J'observe la façon dont l'air touche l'intérieur des narines. C'est léger, subtil. Les narines sont un bon support pour l'attention parce que ce sont des zones très richement innervées. Il se passe tout le temps quelque chose dans les narines. On peut méditer deux heures sur les narines, sans s'ennuyer. Cette session commence bien : mes narines sont mes meilleures amies. Quand on s'éloigne de l'entrée pour s'enfoncer un peu dans leurs cavités elles deviennent des grottes, immenses. Plus on les explore, plus on longe leurs parois, plus elles grandissent et se remplissent de sensations : picotement, grouillement, fourmillement. Pulsation : oui, une pulsation, qui recouvre pratiquement tout le reste. Quelque chose pulse. J'observe ce quelque chose. Je m'identifie à cette pulsation. Ce n'est pas désagréable, cela s'observe sans déplaisir. C'est bien. C'est bien, sauf que la posture s'est affaissée. Tassée. Il faut que je la redresse, sans cesser pour autant de suivre le passage du souffle à l'entrée de mes narines, sans lâcher pour autant la pulsation au fond de mes narines. J'étire la colonne vertébrale, je pousse vers le ciel le haut de mon crâne. C'est beaucoup à faire en même temps, le mental profite de cet embouteillage pour s'échapper. Le mental s'échappe tout le temps. Il s'échappe du présent, il s'échappe du réel – qui sont la même chose, puisque seul le présent est réel. Le maître tibétain Chogyam Trungpa avait coutume de dire que nous ne dédions au présent que 20 % de notre activité cérébrale. Les 80 % qui restent, certains les tournent plutôt vers le passé, d'autres plutôt vers l'avenir. Moi, par exemple, j'anticipe beaucoup et me remémore peu. La nostalgie m'est étrangère. On peut y voir la marque d'un caractère confiant, optimiste, allant de l'avant, je crains que ce ne soit plutôt celle d'un caractère obsessionnel parce qu'on sait très bien qu'on ne changera pas le passé alors que l'avenir, on peut garder l'illusion de le contrôler. Pour me retenir sur cette pente, je me répète souvent la magnifique sentence juive : « Tu veux faire rire Dieu ? Parle-lui de tes projets. » Ça ne m'empêche pas de continuer à le faire rire. Quand il a envie de se changer les idées et de rire un bon coup, je suis sûr que Dieu me regarde, assis sur mon zafu, suivant le fil de ma respiration, scannant l'intérieur de mes narines et en même temps pensant à mon petit livre souriant et subtil sur le yoga. À son format, à ses chapitres, à ses intertitres. Je suis déjà en train de faire des phrases, de me demander à combien de définitions de la méditation j'en suis arrivé, et c'est à ce moment que je me rends compte que les pensées m'ont emporté : passé présent, Chogyam Trungpa, parle à Dieu de tes projets, livre à venir, phrases du livre à venir, succès du livre à venir... Il est temps de revenir aux narines. Il est temps de revenir à l'air qui passe dans les narines. Inspire, expire, *inhale, exhale*. L'air est un peu plus frais quand il entre, un peu plus chaud quand il sort après le long circuit qu'il a fait à l'intérieur de soi. Dehors. Dedans. Quand est-ce qu'il est encore dehors, quand est-ce qu'il est déjà dedans ? Huitième définition possible de la méditation : on observe les points de contact entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi. Entre l'intérieur et l'extérieur.

Les frères Térieur

Monsieur et Madame Térieur ont deux fils, des jumeaux. Comment les appellent-ils ?

Ils les appellent Alex et Alain.

J'adore cette blague. Chaque livre que j'écris, je pense à un moment ou à un autre qu'il pourrait s'appeler *Les Frères Térieur*. Quoi que je fasse, je me demande si je le fais plutôt sur le terrain d'Alex ou sur celui d'Alain. Un reportage dans la Jungle de Calais, c'est Alex qui y va, une session *Vipassana* dans le Morvan, c'est Alain. Alex enquête sur le terrain, Alain observe sa respiration sur un zafu. Alex Térieur est *yang*, Alain Térieur est *yin*. Tous deux respirent. Mais alors, qui fait quoi ? Qui inspire ? qui expire ?

L'expiration

Toute ma vie, j'ai trimballé ce symptôme. L'inspiration m'est facile. Ample, régulière. Les côtes s'écartent, le ventre se gonfle, il semble que je pourrais ne jamais arrêter de me remplir. Seulement il arrive un moment où cette vaste inspiration doit se transformer en expiration, et cette expiration en revanche est étroite, resserrée. Elle tourne court. Ce qu'elle devrait détendre, du diaphragme au bas-ventre, elle le contracte, le comprime, l'opprime. Elle est comme prise dans un goulet d'étranglement, un nœud sous le sternum, un nœud comme peut en faire un tuyau d'arrosage. Je me suis longtemps demandé si ce nœud était d'origine organique ou psychique. Tuyauterie ou inconscient ? Les médecins m'ont prescrit des petites pilules contre les reflux acides, fréquents chez les personnes anxieuses. Ces pilules n'ont aucun effet sur quelque chose que je crois constitutif de mon identité, et dont le yoga sait mieux s'occuper. Car inspirer, dit le yoga, c'est prendre, c'est conquérir, c'est s'approprier, ce pour quoi je n'ai aucun problème : je ne sais même faire que ça, et ma cage thoracique est à la mesure de mon avidité. Expirer, c'est autre chose. C'est donner au lieu de prendre, c'est rendre au lieu de garder. C'est lâcher prise. Sur ce point comme sur d'autres, Hervé est mon contraire. L'expiration est son fort. Il ne demande qu'à se vider, à s'alléger. Nous sommes tous de passage dans la vie mais lui a conscience de l'être. Il ne s'y installe pas, il s'y sent locataire voire sous-locataire, alors que j'ai l'instinct du propriétaire soucieux d'étendre ses possessions et, comme les patriarches bibliques, de « croître et prospérer ». C'est ma pente naturelle de croître, c'est la sienne de décroître. J'aspire à la lumière, lui à l'ombre. Je recherche l'adret, il a le goût de l'ubac. Deux façons d'être, deux espèces d'hommes, et cette différence de nos caractères est la base de notre amitié : homme du *yang*, homme du *yin*, homme de l'inspir, homme de l'expir. Expirer, au bout du compte, c'est rendre le dernier souffle, c'est rendre le dernier soupir, c'est rendre l'âme. Cette angoisse logée sous mon plexus n'est pas autre chose que la peur de la mort, et le travail des années de vie qui me restent, je pense que c'est ça : apprendre à expirer.

Patanjali au café de l'Église

Il existe sur le yoga un texte canonique, datant de trois siècles avant ou de deux siècles après Jésus-Christ, on ne sait pas trop, et attribué à Patanjali, qu'on dit avoir aussi été un grammairien. C'est un mince recueil de *sutras*, c'est-à-dire d'aphorismes, laconiques, escarpés, où il n'est jamais question du yoga au sens où nous l'entendons, savoir une discipline physique. Le yoga au sens où nous l'entendons devait déjà exister en ces temps puisque Plutarque rapporte que les soldats d'Alexandre le Grand, arrivant dans la plaine du Gange, ont été tout étonnés de découvrir ce qu'ils ont appelé des « gymnosophistes », des gens qui se contorsionnaient pour atteindre la sagesse, autrement dit des yogis. Mais ces contorsions n'intéressent pas Patanjali. Il ne connaît pas d'autre posture que le lotus, immobile. Dans la perspective de ce livre sur le yoga et la méditation que je me proposais d'écrire et qui devait alors, vous savez pourquoi, s'appeler *L'Expiration*, je suis allé tous les matins de l'hiver 2015 lire Patanjali au café de l'Église, place Franz-Liszt, comparer plusieurs traductions de Patanjali (tout bien pesé, je recommande celle de Françoise Mazet, chez Albin Michel), prendre dans un carnet dédié des notes sur Patanjali. Outre qu'elle m'instruisait, cette occupation me donnait de moi-même une idée gratifiante, peut-être plus flatteuse qu'il n'aurait fallu. Aujourd'hui que ma vie est partie à la dérive, je repense à ces sessions matinales, au café de l'Église, avec un mélange de nostalgie, d'incrédulité rétrospective, d'ironie amère. Je me la pétais. J'étais heureux. Je croyais que ça durerait. Patanjali, comme toute la pensée indienne depuis l'époque des *Upanishads*, comme Hervé, ne s'intéresse qu'à une seule question : y a-t-il une sortie de ce pétrin que nous appelons le monde, la condition humaine, le *samsara* ? Un déconditionnement est-il possible ? Toute autre question est vaine, toute autre préoccupation est vaine. « Hormis cela, disent Patanjali et Hervé, rien ne mérite d'être connu. » La bonne nouvelle, c'est que, toujours selon Patanjali et Hervé, la réponse est oui. Il y a une sortie. Le déconditionnement est possible. Pas facile, c'est le travail d'une vie, ou de plusieurs vies, mais possible, et le yoga vise à ça. C'est une technique de dépassement de la conscience par l'observation de la conscience. Patanjali est un observateur hors pair, il connaît l'inconscient au moins aussi bien que Freud et il expose ses découvertes à la manière indienne, c'est-à-dire en établissant des listes : les six *darśanas* (ce sont les catégories de la pensée brahmanique : le yoga est l'une d'entre elles), les trois *gunas* (les modes d'être de la conscience), les cinq *yamas* (les abstinences nécessaires), les cinq *niyamas* (les disciplines non moins nécessaires), les cinq matrices des *cittavṛtti* (tout ce que charrie le fleuve du mental), les huit branches de l'*aṣṭāṅga* (qui est l'arbre du yoga)... Les Indiens aiment les listes, les classifications infinies, qui nous semblent arbitraires. C'est leur façon à eux de s'appropriier l'univers alors que la nôtre est plutôt la chronologie, qui leur est totalement étrangère. Les listes et classifications des phénomènes psychiques et spirituels que dresse Patanjali sont très intéressantes et méritent d'être étudiées en détail. J'y ai consacré de nombreuses heures au café de l'Église en vue de mon futur livre sur la méditation et le yoga. Maintenant, si on veut une définition condensée de ce qu'est le yoga et une neuvième définition, royale, de ce qu'est la méditation, elle tient en quatre mots sanscrits qui sont le second verset des *Yoga-sūtras*. Voici ces quatre mots : *Yogas citta vṛtti nirodha*.

Yogas citta vṛtti nirodha

Yogas : d'accord, c'est le yoga : l'objet de la définition.

Citta : le mental, le champ du mental et de l'activité psychique.

Vṛtti : les fluctuations de la conscience, les vagues à la surface de la conscience.

Nirodha : cessation, extinction, stabilisation.

Vous savez tout : le yoga est l'arrêt des fluctuations mentales.

On peut discuter *nirodha*. Arrêt ou stabilisation ? Extinction ou contrôle ? Est-ce qu'il s'agit de carrément mettre un terme à l'incessant *tohu-bohu* de nos pensées, ou plus modestement de le calmer, de le ralentir, de l'apprivoiser ? Le point de vue de Patanjali est maximaliste. Son seul but, et celui de tout homme de bon sens selon lui, c'est d'accéder au *nirvana*, pas de rendre un peu plus confortable le séjour dans le *samsara*. Le yoga est une machine de guerre contre les *vṛtti*, c'est-à-dire les mouvements qui agitent le mental : clapot, houle, vagues, courants profonds, coups de vent ou bourrasques qui rient la surface de la conscience. Pensées parasites, incessant bavardage qui nous empêchent de voir les choses comme elles sont : *vipassana*. En partant d'un travail très concret sur le corps et la respiration, le yoga vise d'abord à calmer les *vṛtti*, puis à les raréfier, enfin à les faire disparaître. L'esprit devient alors (paraît-il) clair et transparent comme un lac de montagne. Débarrassé de l'écume de nos peurs, de nos réactions, de nos commentaires incessants, il ne reflète plus que le Réel. On appelle cela délivrance, illumination, *satori*, *nirvana*. Mais on n'est pas obligé de suivre jusqu'au sommet Patanjali, qui est un guide de haute montagne. Moi, comme je l'ai déjà dit, la montagne à vaches me suffit et je trouve que c'est déjà beaucoup de gagner par la méditation un peu de stabilité psychique et de profondeur stratégique. Je trouve que c'est déjà beaucoup de calmer un petit peu, un tout petit peu les *vṛtti*. Et la technique pour calmer les *vṛtti*, ces petits singes qui sautent perpétuellement de branche en branche et nous donnent le tournis et nous épuisent, c'est premièrement d'observer sa respiration, deuxièmement d'observer ses sensations, troisièmement d'observer ses pensées. Dixième définition de la méditation : pour calmer les *vṛtti*, on observe les *vṛtti*.

Vritti

Depuis combien de temps suis-je assis sur mon zafu ? Moins de deux heures forcément, peut-être une heure et demie. Physiquement ça va, je tiens. Je respire calmement, c'est même assez agréable. J'ai beau respirer calmement, et explorer le fond de mes narines, le petit manège continue à tourner. Il tourne tout le temps, on s'en rend à peine compte, mais dans la méditation on le regarde tourner. On en est un peu plus conscient, c'est un progrès. Depuis que S.N. Goenka a fini son espèce de *raga*, quels *vritti* ont agité la surface de ma conscience ? Eh bien, comme vous le savez, j'ai d'abord pensé à M. Ribotton, mon ancien professeur de sciences naturelles. M. Ribotton et son règlement des travaux pratiques. Son fils était dans la même classe que moi, il s'appelait Maxime. Maxime Ribotton : un garçon lourd, surnois, suant, qui rêvait de devenir inspecteur de police. Je n'ai aucune idée de ce qu'il a pu devenir mais je n'ai aucune idée de ce que sont devenus la plupart de mes copains du lycée Janson. Perdus de vue, même les plus proches, je m'en veux d'avoir été si peu fidèle à ces amitiés de jeunesse. À Emmanuel Guilhen, par exemple, qui était mon meilleur ami en quatrième et en troisième. Nous étions tous les deux des lecteurs assidus de *Charlie Hebdo*, dont nous aimions et imitions l'esprit de dérision. Comme nous n'habitons pas loin l'un de l'autre, nous nous donnions rendez-vous pour aller ensemble au lycée. De la rue Raynouard, où j'habitais, je gagnais et remontais la rue Vineuse, en haut de laquelle je retrouvais Emmanuel Guilhen venu, lui, de la rue Franklin, et à partir de là c'était tout droit, rue Scheffer, rue Scheffer, rue Scheffer au long de laquelle on croisait l'avenue Paul Doumer, la rue Louis David, la rue Cortambert, rues calmes et cossues du XVI^e arrondissement, et puis on débouchait avenue Georges Mandel qu'il ne restait plus qu'à traverser, sous ses beaux marronniers, pour entrer au lycée Janson-de-Sailly par la porte de la rue Decamps. Combien de fois ai-je pu le faire, ce trajet ? Deux fois par jour, cinq jours par semaine, une trentaine de semaines par an pendant six ans... Je le visualise parfaitement. Il durait à peu près vingt minutes et je pourrais passer vingt minutes à le parcourir mentalement. Je visualise parfaitement aussi l'appartement où j'ai grandi, où mes parents n'habitent plus depuis longtemps. Il faut que j'aie les voir à mon retour, mes parents. Je ne les vois pas assez. Il faut que j'emmène mon père déjeuner, comme nous le faisons, une fois par mois, dans un restaurant du quai des Grands Augustins. Est-ce que je lui raconterai ce que j'ai fait pendant ces dix jours ? Dix jours assis en silence à m'occuper de mes narines sur un petit coussin ? Est-ce que ça l'amuserait ? Est-ce que ça l'intéresserait si j'arrive à lui faire saisir l'enjeu de cette pratique apparemment grotesque ? Est-ce que ça l'inquiéterait ? Est-ce qu'il penserait que je me suis fait embrigader dans une secte ? C'est ce que penserait ma mère, certainement, sauf si je lui assure que je fais ça pour un livre. Si c'est pour un livre, OK, ma mère est toujours partante. Un livre autorise tout. Quand mes sœurs et moi étions petits elle nous disait tranquillement que ce n'était pas grave d'être mauvais à l'école du moment qu'on lisait des livres. Bien qu'il se plaigne qu'elle décline avec l'âge, mon père a une mémoire sidérante : il est capable pour s'endormir de visualiser dans le moindre détail un appartement où il a vécu cinquante ans plus tôt, pièce par pièce, mur par mur, tableau par tableau, jusqu'au contenu des tiroirs. Moi, quelquefois, avant de m'endormir, je fais une chose assez semblable qui consiste à me rappeler aussi précisément que possible la journée écoulée. Il ne faut pas aller trop vite quand on se livre à cet exercice, il ne faut pas être trop synthétique, on épuiserait le sujet en deux minutes. Exemple : lever, yoga, petit déjeuner en famille, lecture de Patanjali au café de l'Église, travail, déjeuner avec mon ami Olivier, travail encore, puis dîner en famille, deux épisodes de la série *In treatment*, et maintenant au lit, où je récapitule la journée. Voilà, c'est fini, trop vite fini. Mais il ne faut pas non plus aller trop lentement, pas entrer trop dans les détails, car si on commence à détailler tous les gestes qu'implique, par exemple, la préparation du petit déjeuner, cela peut être infini, on peut dire en exagérant à peine qu'une journée entière et peut-être même une vie entière ne suffiraient pas à décrire *complètement* ce quart d'heure consacré à la préparation du petit déjeuner. Comme d'habitude, il faut trouver un juste milieu. Un récit assez riche de détails mais qui ne dépasse pas, disons un quart d'heure vingt minutes. Vingt minutes, c'est la durée moyenne, pour moi, d'une séance de méditation : une bonne durée, une durée naturelle, comme une heure et demie pour un film. Je me demande si un tel exercice peut être considéré comme une forme de méditation ou comme son contraire : quelque chose de beaucoup trop volontariste, de beaucoup trop obsessionnel ? Vingt minutes, c'est aussi le temps qu'il faut en moyenne pour exécuter la forme de tai-chi. Est-ce que je vais en parler dans mon livre, du tai-chi ? Oui, certainement. Des souvenirs sur le tai-chi, ça a évidemment sa place dans un livre sur le yoga. J'entends le mot yoga dans un sens très large : le tai-chi est une forme de yoga. Le sexe peut être une forme de yoga. Est-ce que je vais parler de la femme qui m'a offert les gémeaux ? De la lumière à l'hôtel Cornavin ? Ce qui est sûr, c'est que je parlerai encore du *Bardö*, et à propos du *Bardö* d'une nouvelle fantastique que j'ai lue adolescent et qui m'a énormément impressionné et que je me rappelle, confusément mais fortement, comme une représentation du *Bardö* aussi puissante qu'*Ubik*, de Philip K. Dick. Son auteur s'appelait George Langelaan, il est (un peu) connu pour avoir écrit *La Mouche*, dont les deux adaptations sont excellentes, celle de Cronenberg bien sûr mais aussi la vieille, la petite série B avec Vincent Price. Je pense à toutes ces nouvelles fantastiques que j'ai lues depuis l'adolescence et qui restent ancrées dans mon esprit. Je n'en ai oublié aucune. Pourquoi est-ce que j'aime tellement ça ? Pourquoi est-ce que ça me parle tellement ? Pourquoi est-ce ce genre d'histoires qui m'aide à comprendre la mienne ? J'ai transmis ce goût à mes deux fils, je me demande parfois avec inquiétude pourquoi ils y sont eux aussi tellement sensibles. Cette horreur qui rôde sous la surface de ma vie, est-ce que la méditation peut l'apprivoiser ? Est-ce qu'elle a prise, la méditation, sur toutes les expériences humaines ou est-ce qu'il y a des portes qu'elle ne peut pas franchir ? Que peut-elle pour des gens que leur corps ou leur psychisme ont trahis ? Il y a ce fantasme : être précipité dans un de ces gouffres – sclérose en plaques, schizophrénie, *locked-in* syndrome, extrême détresse psychique – et grâce à la méditation apprivoiser cette situation désespérée. Ce soi inhabitable, apprendre à l'habiter. Il y a des exemples : Stephen Hawking, à ce que j'ai lu, dit que la méditation lui a permis de vivre dans la prison de son corps paralysé. Moi, confronté à ça, je pense que je m'effondrerais et n'aspirerais qu'à me suicider. Je me demande ce que ça peut être, la méditation d'un schizophrène. À quoi cela peut ressembler, de s'enfoncer en toute lucidité à l'intérieur de soi quand l'intérieur de soi est un territoire ennemi, menaçant, le lieu d'une horreur sans nom ? Sans nom, sans fin, sans limite. Une horreur qui ne s'arrête jamais et qui prend toute la place, 100 % de cette espèce de camembert mental dont Chogyam Trungpa dit que nous consacrons seulement 20 % au

présent. D'où Chogyam Trungpa sort-il ce pourcentage ? Il est évidemment absurde, pourtant il m'intéresse. Tout ce qui permet de mieux comprendre et représenter l'activité mentale m'intéresse. Je me suis toujours intéressé à mon activité mentale, au point d'en avoir fait mon métier. Il y a très longtemps, quand je débute dans ce métier, je suis tombé dans un livre que j'aime, les *Promenades avec Robert Walser*, de Carl Seelig, sur ce conseil donné aux apprentis écrivains par un certain Ludwig Börne, qui était une figure mineure du romantisme allemand. Ce paragraphe, c'est comme la phrase de Glenn Gould sur l'état de quiétude et d'émerveillement, une espèce de mantra qui m'a accompagné toute ma vie : « *Prenez quelques feuilles de papier et, pendant trois jours de suite, écrivez, sans le dénaturer et sans hypocrisie, tout ce qui vous passe par la tête. Écrivez ce que vous pensez de vous-même, de vos femmes, de la guerre turque, de Goethe, du crime de Fonk, du Jugement dernier, de vos supérieurs, et au bout de trois jours vous serez stupéfait de voir combien de pensées neuves, jamais encore exprimées, ont jailli de vous. Voici en quoi consiste l'art de devenir en trois jours un écrivain original.* » Devenir un écrivain original, que ce soit en trois jours ou trois ans ou trente ans, c'était l'obsession de ma jeunesse, et elle ne m'a pas quitté. Je me suis souvent demandé qui était Fonk, quel crime il avait commis (même Wikipédia n'en sait rien), et si Ludwig Börne avait donné à la littérature autre chose que ce conseil mémorable (non). Les écrivains qui écrivent ce qui leur passe par la tête sont ceux que je préfère, Montaigne étant notre saint patron, lui qui fait exactement ça, écrire ce qui lui passe par la tête, dans la plus royale indifférence à l'opinion des gens qui disent qu'on s'en fout, de ce qui lui passe par la tête, et qu'il faut être bien prétentieux, bien égocentré, pour en tenir registre, car il pense, lui Montaigne qu'il n'y a rien de plus intéressant, d'autant plus intéressant qu'il est un homme ordinaire, pas un dont on lit les mémoires pour des actions d'éclat mais un qui n'a pas d'autre particularité que d'être un homme et de pouvoir, à ce titre seulement, sans être encombré d'exception, témoigner de ce que c'est d'être un homme. « *C'est une entreprise épineuse que de suivre une allure aussi vagabonde que celle de notre esprit, de pénétrer ses replis internes, de choisir et de fixer tant de menues apparences de ses agitations. Il y a plusieurs années que je n'ai que moi pour visée de mes pensées, que je n'examine et n'étudie que moi, et si j'étudie autre chose, c'est pour me l'appliquer aussitôt... Pas de description égale en difficulté, et aussi en utilité, que la description de soi-même...* » Si on parle de difficulté, cela dit, je trouve qu'en recommandant d'écrire ce qui passe par la tête « sans le dénaturer et sans hypocrisie », Ludwig Börne charrie un peu. « Sans hypocrisie », d'accord, je crois que c'est tout à fait possible d'écrire sans hypocrisie, je crois moi-même écrire sans hypocrisie. Mais « sans le dénaturer » ! Ludwig Börne vous glisse ça comme s'il s'agissait d'un petit préalable technique alors que c'est le but même, inaccessible, de l'entreprise. Écrire tout ce qui vous traverse « sans le dénaturer », c'est exactement la même chose qu'observer sa respiration sans la modifier. C'est-à-dire que c'est impossible. Pourtant ça vaut le coup d'essayer. Ça vaut le coup de passer sa vie à essayer. C'est ce que je fais, c'est mon *karma* qui veut ça, je ne sais rien faire d'autre : avec des mots des phrases, avec des phrases des paragraphes, avec des paragraphes des pages, avec des pages des chapitres, avec des chapitres un livre, si j'ai de la chance. J'y pense tout le temps. Les deux plus grosses parts de mon camembert mental, ce sont la rumination liée au travail et la fantaisie sexuelle. La fantaisie sexuelle, je dirais qu'elle occupe un petit tiers ou un gros quart du camembert, avec des moments réservés : l'endormissement, l'insomnie, toutes les zones frontalières entre veille et sommeil. Elle a la particularité d'être pour moi attrayante et simplement *possible* à la condition d'être très peu fantaisiste, au contraire réaliste et d'un réalisme sourcilieux. Les visages et les corps que je convoque pour l'alimenter doivent être ceux de femmes avec qui il serait possible que je couche réellement, aujourd'hui, sans invraisemblance ni transgression. Je ne me suis jamais branlé, par exemple, en pensant à une femme que je ne connais pas et que j'ai peu de chance de connaître, du genre actrice ou mannequin célèbre. J'aime beaucoup par contre le scénario fantasmatique d'un film de Jim Jarmusch dans lequel Bill Murray, apprenant qu'il est condamné par une maladie incurable, se lance dans la tournée des femmes qu'il a aimées pour refaire l'amour avec elles une fois, une dernière fois, avant de mourir. Autant que je me souviens, toutes acceptent. Elles doivent être une demi-douzaine, dans le film, et ce serait à peu près le nombre de celles à qui j'irais, dans la même situation, rendre visite : les pics de ma vie érotique. J'adore ce scénario, j'adore imaginer dans le moindre détail et presque en temps réel la dernière nuit que je passerais avec chacune. Ce que nous nous dirions, la façon dont nous referions l'amour. Je me rappelle la façon dont je faisais l'amour avec chacune, c'est une trame de rêverie sans fin. Désirer qui vous désire, se désintéresser assez vite de qui ne s'intéresse pas à vous, c'a été une constante de ma vie amoureuse qui, même si j'ai connu d'autres affres, Dieu sait, m'a au moins épargné celles de ces hommes qui n'arrêtent pas de s'enflammer pour des femmes qui les dédaignent, les ignorent ou se jouent d'eux. J'ai un ami comme ça qui a fait de sa vie un perpétuel et infernal remake de *La Femme et le Pantin*. Bien sûr, il m'est arrivé de désirer des femmes que je n'intéressais pas : je tentais ma chance et si ça ne marchait pas m'en consolais vite parce que, n'étant pas attirée par moi, la femme cessait vite de m'attirer. J'ai connu des histoires d'amour malheureuses, pas de passion à sens unique. Pas d'érotisme sans réciprocité, sans bonne entente, sans réalisme. L'amour est compliqué pour moi, comme je suppose pour tout le monde, pas le sexe qui est au bout du compte le mode de relation humain dans lequel je suis le plus à l'aise et me montre sous mon meilleur jour. Je n'y attache aucune culpabilité, c'est un refuge et pas un gouffre, ça ne me corrompt pas l'âme. Je n'en dirais pas autant des ruminations liées au travail, ruminations qui se présentent sous deux aspects très différents selon que je suis effectivement engagé dans un travail ou pas. Si je suis engagé dans un travail, si j'ai un livre en cours, si j'ai atteint dans sa rédaction un rythme de croisière, alors je ne pense qu'à ça, je fais des phrases, des phrases, des phrases, il n'y a plus de place pour autre chose, ce sont avec parfois le sexe les plus hauts moments de ma vie, ceux où je me dis que ça vaut le coup d'être sur terre. Quand je ne travaille pas, en revanche, les pensées liées au travail tombent du mauvais côté, celui des anticipations de succès, de gloire, d'importance qui, elles, m'inspirent de la culpabilité et, même, m'humilient. Se représenter dans le moindre détail une nuit d'amour, je trouve ça non seulement agréable mais bon et sain. S'imaginer ce que les gens, quels gens d'ailleurs ? disent de vous, quelle rumeur d'admiration monte vers vous, ça me fait honte, hélas ça fait partie de ma configuration psychique. En ce moment précisément, sur mon zafu dans le Morvan, une grosse moitié de mes pensées va à ce livre sur le yoga qui doit s'appeler *L'Expiration*, et je suis peut-être plus engagé dans le travail que je ne le crois puisque je pense au livre lui-même, pas au succès du livre, pas à ce qu'on dira du livre. J'en dresse le plan. Je fais et refais ma liste des définitions de la méditation. Je me demande ce que je vais y dire de *Vipassana*. J'essaie de voir à quoi ça pourrait ressembler, de transcrire en dénaturant le moins possible, dans mon futur livre, ce qui me traverse la tête durant cette plage de deux heures : en gros, à ce que vous lisez là, mais il faudrait y ajouter tout ce qui s'est passé en même temps sur le plan du souffle et des sensations. Les moments où je me suis laissé emporter loin du souffle et des sensations par les *vritti*, les moments où j'ai pris conscience de m'être laissé emporter par les *vritti* et où je suis retourné au souffle et aux sensations. Les moments où les *vritti* prenaient le pouvoir et ceux, plus rares, où parce que je les observais j'avais un peu de pouvoir sur eux. Ils ne sont d'ailleurs pas très méchants, ces *vritti*. Ce que je viens de transcrire, ça s'appelle rêvasser ou même, si on est indulgent, penser. Il y a une phrase qui me fait beaucoup rire, de Schopenhauer : « *Le meilleur moyen de penser des choses intelligentes, c'est de ne pas penser des fadaises* ». En fait, ce qui me fait rire dans cette phrase n'est pas de Schopenhauer mais de son traducteur, c'est le mot « fadaises. » « Penser des fadaises ». Une idée qui m'a fugitivement traversé, quelques lignes plus haut, insiste : ces pensées qui m'assaillent, là, tout de suite, est-ce que ce sont de telles fadaises ? Je veux dire : elles ne sont pas géniales, mais ce sont de bonnes braves pensées humaines, plutôt variées, plutôt intéressantes, et je me demande soudain pourquoi Patanjali et les siens considèrent ces inoffensifs *vritti* comme des nuées d'insectes nuisibles, des ennemis qu'il faut vitrifier à tout prix et remplacer par l'observation de l'air qui passe

par les narines. J'ai un doute, tout d'un coup. Qu'est-ce que je fais là ? Dans quoi me suis-je embringué ? Pourquoi avoir honte de penser ce que je pense ? Est-ce que ce n'est pas un peu la Corée du Nord, tout compte fait ? Je ne me compare pas à Montaigne, rassurez-vous, mais est-ce qu'il ne condamnerait pas aussi Montaigne, Patanjali, pour sa complaisance à l'endroit de ses *vritti* ? Pour le plaisir si vif qu'il prend à « *suivre une allure aussi vagabonde que celle de notre esprit, fixer tant de menues apparences de ses agitations...* » ? Phrase pour phrase, cela dit, ma préférée reste celle du capitaine Haddock, à laquelle j'ai repensé tout à l'heure, j'y pense souvent : « C'est à la fois très simple et très compliqué. » Est-ce qu'il y a des choses, dans la vie, qui ne sont pas à la fois très simples et très compliquées ? Qui sont uniquement simples ou uniquement compliquées ? Dans quel album de Tintin se trouve cette réplique mémorable ? *Tintin au pays de l'or noir* ? *L'Affaire Tournesol* ? La première fois que j'ai fait l'amour avec la femme qui devait plus tard m'offrir la statuette figurant les gémeaux, c'est à l'hôtel Cornavin de Genève, où se passe une scène, mémorable aussi, de *L'Affaire Tournesol*. Nous venions l'un et l'autre de suivre un stage de yoga dans la petite ville de Morges, au bord du lac Léman. Je l'ai beaucoup regardée pendant ce stage, et elle m'a dit plus tard qu'elle s'en était bien rendu compte. Le dernier jour, la plupart d'entre nous avons pris le train pour Genève, d'où je devais quant à moi repartir pour Paris et elle pour je ne sais où. Mais ce n'est pas ce qui s'est passé. Ce qui s'est passé, que je n'avais absolument pas prévu – mais elle si, m'a-t-elle dit plus tard –, c'est que sur un échange de regards, sans qu'un mot soit prononcé, nous sommes sortis ensemble de la gare de Genève, nous nous sommes dirigés ensemble vers l'hôtel Cornavin, qui est en face de la gare, nous sommes montés ensemble dans l'un des ascenseurs si exactement dessinés par Hergé dans *L'Affaire Tournesol*, et quelques minutes plus tard nous étions allongés ensemble sur un grand lit qui s'est révélé être composé de deux petits lits rapprochés : ils s'écartaient dès qu'on bougeait. Nous avons très longuement fait l'amour, cet après-midi-là, mais tout compte fait pas tellement bougé. J'ai été éjaculateur précoce dans ma jeunesse, cela m'a donné le goût de la lenteur. Les femmes avec qui je me suis le mieux entendu sexuellement sont celles qui l'ont aussi. Qui aiment repousser, retarder, prolonger. Rester au bord. Assez étrangement, nous sommes d'abord restés un long moment couchés l'un contre l'autre dans la position des petites cuillers, moi derrière elle. Je dis : assez étrangement parce qu'il est inhabituel, quand deux personnes viennent de se rencontrer et ont follement envie de faire l'amour ensemble, qu'elles commencent par rester un long moment, paisiblement, sans hâte, dans cette position qui est plutôt celle de l'endormissement confiant et partagé. À un moment, j'ai poussé un grand soupir de bien-être, de bien-être profond, total, comme on se vide de toute tension, et dit « je suis bien », et elle a murmuré : « moi aussi ». Elle est allée chercher derrière elle ma main droite qu'elle a placée sur son sein droit. Nous sommes encore longtemps restés immobiles. Ma main tenait son sein, nous étions totalement présents à toutes les sensations que recevait ma paume et que recevait la pointe de son sein qui durcissait, durcissait d'autant plus que je ne le palpais pas, ne le pétrissais pas, au contraire, j'aurais plutôt rétracté ma paume – rétracté sans bouger, sans reculer –, pour que ce soit son sein qui pousse vers ma main, et je sentais les grains de ses aréoles qui se sont mis à bander. Je bandais moi aussi, mais calmement, imperturbablement, en collant la plus grande surface possible de ma peau contre la plus grande surface possible de la sienne. Nous augmentions cette surface millimètre par millimètre. En détendant, puis contractant, puis détendant de nouveau un muscle, on gagnait un peu de surface de contact, c'était infime mais régulier, vraiment c'était une forme de yoga. On peut dire que nous avons commencé à faire l'amour en faisant du yoga, et que nous avons continué à faire du yoga en faisant l'amour. Un peu plus tard j'étais en elle, c'étaient des poussées lentes, profondes, je me retirais de plus en plus loin, je sortais presque d'elle, elle avançait son bassin vers le mien pour me suivre, ne pas me perdre, je restais suspendu au bord, nous faisions tous les deux durer ce moment, et puis je replongeais en elle, de plus en plus lentement, de plus en plus profondément, tout à fait comme, quand on médite, la respiration devient de plus en plus lente et profonde, plus longue l'inspiration, plus longue l'expiration, et plus longs les temps de pause entre les deux, plus étirés aussi ces moments où on croit que le mouvement est achevé, arrivé en bout de course, que ça va repartir dans l'autre sens, mais non il se prolonge encore, s'intensifie, s'affine, toutes les sensations rassemblées dans ce point-là. Nous avons dû rester une heure, peut-être deux, comme ça, sans changer de position – j'ai failli écrire : de posture. Chaque geste augmentait notre plaisir et notre étonnement. À la fin, je reposais entièrement sur elle, aucune partie de mon corps n'était plus en contact avec le lit – mes jambes sur les siennes, mes orteils calés contre ses cous-de-pied, mes bras entourant ses épaules, mes mains enserrant son visage. Nous bougions très lentement, comme au fond de la mer, je variais seulement le poids qui pesait sur elle, m'enfonçant très profond, m'allégeant un peu, variations infimes dans le contact entre nos bassins et nos ventres, elle accompagnant mes retraits, accueillant mes poussées. Peu à peu nous avons cessé de bouger. Nous ne bougions plus du tout, mon sexe ne bougeait plus du tout, c'est seulement le sien qui se contractait doucement, régulièrement, autour du mien, comme une respiration. Nos visages étaient très proches, nous n'arrêtons de nous embrasser que pour nous regarder dans les yeux, chacun sachant qu'il ressentait exactement ce que ressentait l'autre. Alors que le matin même nous ne nous étions pas encore adressé la parole, alors que nous ne connaissions même pas nos noms de famille, j'avais l'impression d'être elle, je le lui ai dit, elle avait l'impression d'être moi, et c'est à ce moment-là où nous étions tellement ensemble, où nous ne faisions plus que ça : être serrés l'un contre l'autre, aussi serrés que possible l'un contre l'autre, aussi mélangés que possible l'un à l'autre et presque intervertis, qu'elle m'a demandé si je voyais la lumière, et oui je l'ai vue alors, la lumière au-dessus d'elle, la lumière au-dessus de nous, ça a l'air idiot dit comme ça mais c'était, cette lumière qui était à la fois un point infiniment lointain et un halo qui nous nimait, comme ce que décrivent les gens qui ont vécu une *near death experience*, c'est aussi impossible à décrire qu'à reproduire mais on est certain quand on le vit que ce n'est pas une illusion ou une autosuggestion, qu'on a affaire au vrai truc : *the real thing*. Nous nous le sommes répété ensuite, étonnés : *c'était réel*.

La promenade

Le centre, une ancienne ferme, est au milieu d'un bois. Entre chaque plage de deux heures de méditation, on peut s'y promener, sans toutefois s'écarter d'un chemin délimité de chaque côté par une clôture. Nous nous croisons donc, silencieux, sur ce chemin bordé d'arbres nus, tapissé de feuilles mortes, troué de grosses flaques boueuses, comme doivent se croiser des moines dans un cloître. Chacun garde les yeux baissés, la capuche rabattue sur le front comme un froc. Moi, tout en évitant de croiser leurs regards, je les observe quand même, mes compagnons, perdus dans leurs pensées, et je me demande en quoi consistent ces pensées. J'observe le rythme de leur marche, j'observe le mien. Le chemin forme un circuit, qui se boucle en dix minutes environ. Cela dépend, cependant, de la vitesse à laquelle on marche. Dix minutes, c'est le pas de promenade moyen, quatre ou cinq kilomètres à l'heure. Il nous a été demandé, hier soir, de ne pas courir car cela nuirait à la concentration générale. Il n'est pas interdit en revanche de marcher lentement, et même très lentement. Je pose donc sur le sol inégal et glissant du chemin, lentement, le talon de mon pied avant. Ce serait mieux sur un parquet, et pieds nus, mais j'ai de bonnes chaussures, aux semelles assez souples pour pouvoir dérouler, ou imaginer que je déroule à partir du talon la plante du pied, puis la nuque des orteils, puis les cinq orteils en essayant de bien les distinguer. Ce faisant je garde le poids de mon corps sur ma jambe arrière, dans mon pied arrière enfoncé dans la terre, enraciné aussi profondément que possible. Puis je transfère lentement, très lentement, ce poids de ma jambe arrière dans ma jambe avant. Je m'efforce de le faire comme on transvaserait d'un récipient dans un autre un liquide lourd, visqueux, du miel par exemple : pas goutte à goutte mais dans une coulée continue. Je remplis le pied avant en freinant, je vide le pied arrière en m'attardant, comme à regret, et entre les deux je fais durer le mouvement aussi longtemps que possible, en prenant conscience de chaque étape du processus. Ce mouvement banal de la marche, qui se résume à poser un pied devant l'autre, j'essaie de l'effectuer en toute conscience, en le décomposant, en le ralentissant, en observant toutes les sensations qu'il déploie, contact du sol, contact de l'air, température. Je ne suis visiblement pas seul ici à pratiquer cette forme de méditation en mouvement : ce type, devant moi, qui se tient debout sur une jambe comme un héron, je l'identifie aussi clairement comme un pratiquant de tai-chi que celui qui s'empoignait les fesses, tout à l'heure, comme un pratiquant de yoga Iyengar. Lui aussi, me voyant marcher au ralenti, doit savoir à quoi s'en tenir : petite franc-maçonnerie silencieuse, une des choses que j'aimais au dojo.

Le chemin le plus long d'un point à un autre

Il circulait à la Montagne une blague qui pourrait être un *koan* zen : tout le monde sait que le chemin le plus court d'un point à un autre, c'est la ligne droite. Mais le plus long ? Tout le monde sait aussi qu'on peut courir vite, que certains courent plus vite que d'autres, qu'il y a à chaque moment de l'histoire un être humain qui court plus vite que tous les autres. Au moment où j'écris c'est une athlète américaine appelée Allyson Felix, au moment dont je parle c'était un athlète jamaïcain appelé Usain Bolt, je ne sais pas qui ce sera quand vous lirez ce livre, certainement quelqu'un d'autre car ces records qui semblent imbattables sont faits pour être battus. Un record de vitesse, c'est en tout cas facile à mesurer. Mais un record de lenteur ?

La forme

Le dojo mesurait vingt mètres, dans sa longueur. Une fois, j'ai mis une heure à le traverser. Le lendemain, j'ai cherché à battre mon record, à mettre un pied devant l'autre encore plus lentement. Ce qui est difficile, dans cet exercice, ce n'est pas tant d'aller lentement que de le faire *sans pause*. Sans cahot, sans secousse, sans rupture de rythme. De façon continue, fluide, ininterrompue. C'est une nage dans l'espace, et une façon très efficace de garder le fil de l'attention. C'est aussi, dans le long apprentissage du tai-chi, un exercice préparatoire à l'étude de ce qu'on appelle « la forme », c'est-à-dire une séquence de mouvements qui, exécutée à une vitesse moyenne, dure environ vingt minutes. Il existe plusieurs variantes de la forme, chacune rattachée à une très ancienne école chinoise, les deux plus connues étant le style Chen et le style Yang. À la Montagne, on en tenait pour le style Yang. On travaille ces mouvements un par un, petit à petit on les met bout à bout, comme un pianiste travaille une sonate. On dit que trois heures suffisent pour apprendre les règles du jeu de go mais qu'il faut trois vies pour en acquérir la maîtrise. Il faut au moins trois vies pour maîtriser le tai-chi, mais plutôt trois ans que trois heures pour simplement mémoriser cette suite de mouvements qui sert de support au travail et commencer à comprendre à *quoi ils servent*. Il ne faut pas être pressé. Il faut consentir à ne faire, pendant des mois, que marcher au ralenti sur le parquet blond du dojo. Puis un moment arrive où ce qu'on a commencé à faire en marchant, on se met à le faire avec des mouvements plus compliqués, ces mouvements qui font partie de la fameuse forme et portent de jolis noms chinois : attraper la queue de l'oiseau, pincer les cordes du luth, repousser le singe, bouger les mains dans les nuages...

Tai-chi dans le métro

Toute personne qui pratique un art martial comprend à un moment ou à un autre qu'il ne s'agit pas de réussir une performance mais de faire advenir quelque chose à l'intérieur de soi. D'éroder l'ego, l'avidité, l'esprit de conquête et de compétition, d'éduquer sa conscience pour lui donner

accès à la réalité sans filtre, aux choses comme elles sont. Tout ce à quoi on s'applique avec sérieux et avec amour, du kung-fu à l'entretien des motocyclettes, peut être qualifié de yoga. C'est dans cet esprit que j'ai essayé autrefois de pratiquer le tai-chi – dans cet esprit et, je le rappelle pour relativiser ma sagesse, en me bourrant la gueule deux soirs sur trois. J'aimais sentir la forme s'imprimer dans ma mémoire, j'aimais qu'un geste succède à un autre sans que j'aie à y penser, comme si cela se faisait de soi-même, aussi naturellement que la respiration. Je rêvais d'écrire comme ça : avec cette fluidité, ce naturel, cette tranquillité qui m'étaient et me sont plus accessibles dans le tai-chi ou le yoga, puisque j'y serai toujours un amateur, que sur mon terrain où règne sans partage ce mélange inextricable d'obsession, de mégalomanie et de noble désir de bien faire qui compose un ego d'écrivain. Avec le même soin que je mets à fabriquer, à relire, à retoucher des phrases, je faisais et refaisais sans fin les mêmes gestes, chaque nouvelle tentative s'enrichissant de la mémoire des précédentes et gagnant en finesse, en précision. Tout m'était occasion d'exercice. Prendre le métro est devenu un plaisir. Je me tenais debout, près de la barre centrale mais sans la tenir et, bras ballants, m'exerçais à garder l'équilibre. Or ça bouge, le métro, ça tangué, ça s'ébroue, de façon qui plus est irrégulière, imprévisible, au gré des virages, des accélérations et des ralentissements, des brusques coups de frein. On ne peut pas anticiper ces perpétuels accidents mais on peut essayer de les accompagner, de les ralentissements, de la plante des pieds, les chevilles, les mollets, les cuisses, le bassin. Sans se faire remarquer des autres voyageurs, sans faire de grands moulinets de bras, on se tord comme une flamme. Il est rare qu'on ne perde pas au moins une fois l'équilibre entre deux stations, qu'on ne doive pas se retenir à la barre centrale. Mais il arrive aussi qu'une ruade qui aurait dû normalement vous désarçonner, on l'absorbe. Qu'on vacille et se rattrape, qu'on perde l'équilibre et le retrouve. Personne autour de vous ne se rend compte que vous vous livrez à cette espèce de rodéo. C'est grisant.

Les mains dans les nuages

Dans le groupe de débutants dont je faisais partie, il y avait une petite dame d'une cinquantaine d'années, un peu grosse, très gentille, qui s'était mise au tai-chi un an plus tôt sans en attendre autre chose ni soupçonner que ça pouvait être autre chose qu'un exercice pas trop foulant et bon pour la santé. Un matin, elle est arrivée au cours les yeux brillants, bouleversée, haletante mais joyeuse : on aurait dit qu'elle venait de faire l'amour. Elle était venue en métro, comme d'habitude, et dans un long couloir désert deux lascars l'ont agressée pour lui piquer son sac à main. « Et là, il s'est passé quelque chose, je n'ai pas bien compris quoi, j'ai fait les mains dans les nuages et celui qui m'attrapait le bras est parti la tête dans le mur, et ils ont tous les deux pris la fuite sans demander leur reste. » Nous aussi, en entendant ça, nos yeux se sont mis à briller, et sans doute avons-nous eu l'air de gens qui viennent de faire l'amour. C'est une question que se posent tous les pratiquants d'arts martiaux : ces techniques de combat qu'ils apprennent, est-ce qu'elles seraient efficaces dans un combat de rue ? Face à des mecs nerveux et réellement violents, décidés à faire mal ? L'aventure de la petite dame était une réponse à cette question, et une réponse encourageante. Sous la direction particulièrement euphorique de Pascal, nous avons ce matin-là fait et refait « les mains dans les nuages », ce mouvement d'apparence paisible et méditative qui s'était si opportunément frayé un chemin dans les neurones de la petite dame, devenue ce jour-là notre héroïne dans la vie réelle. Contrairement à l'habitude, nous sommes tous restés à discuter après le cours. Eh oui, disait Pascal, le tai-chi est bien un art martial. Chaque mouvement de la forme est une attaque ou une parade. On croit que c'est une gymnastique douce que font de vieux Chinois dans les parcs, mais pour se défendre ça vaut largement le karaté ou la boxe thaïe, et les pratiquants plus avancés le savent bien. Je savais pour ma part qu'il y avait à la Montagne des cours pour pratiquants plus avancés mais je n'imaginais pas de les suivre avant plusieurs années, au mieux. « Détrompe-toi, m'a dit Pascal, tu peux venir : tu regardes ce que font les autres, tu copies, c'est comme ça qu'on progresse. » C'est ainsi que j'ai rejoint le groupe des avancés et commencé à suivre le séminaire annuel du docteur Yang.

Vite et lentement

Ce séminaire durait une semaine, à raison de six heures par jour. Je n'y étais plus alors pour personne. Beaucoup de pratiquants venaient de la France entière, d'Allemagne, d'Espagne, d'Italie. Ils apportaient leurs sacs de couchage et dormaient dans le dojo qui puait un peu les pieds. Le docteur Yang était un quinquagénaire affable, rieur, de stature moyenne et d'aspect anodin. Il ne tenait pas de discours spiritualistes, ne jouait pas les gurus, et tirait fierté, en bon Chinois, du fait que son école était aussi un business prospère. Il observait ce que nous faisions, corrigeait d'un geste, démontrait rarement, mais ses démonstrations étaient éclatantes. Un jour, il a exécuté devant nous une séquence de la forme : trois ou quatre mouvements qu'en ralentissant au maximum je faisais, moi, en une minute. Il en a mis vingt-cinq, et durant ces vingt-cinq minutes il a dû respirer deux fois : deux inspirs, deux expirs, le souffle circulant avec une ampleur et une lenteur infinies dans son corps qui se mouvait comme une méduse ou une anémone de mer. Je n'ai jamais vu un être humain faire devant moi quelque chose d'aussi impressionnant. Rassemblés en cercle autour du docteur Yang, nous nous osions respirer de peur d'interrompre ce flux miraculeux. Et puis, quand il est arrivé au bout d'un mouvement tellement étiré qu'il semblait immobile, ç'a été comme un serpent qui darde sa langue : un éclair, tout l'avant du corps projeté à la vitesse de la lumière, index et majeur de la main droite écartés pour s'enfoncer dans les yeux d'un adversaire virtuel, et il a ri en nous regardant, de son petit rire de Chinois, et glapi : « *Don't miss the point, it's to kill !* » Nous étions tous médusés, souffles coupés, mâchoires pendantes, mais le docteur Yang ne nous a pas laissé le temps de nous remettre. Il nous a toisés, toujours hilare, et puis il a dit : « *Now, fast* », et il est devenu invisible. Je ne blague pas, je n'exagère pas. C'est comme s'il s'était introduit dans une autre dimension et que nous pouvions seulement entrevoir son sillage tellement il allait vite. Il avait été là, il n'y était plus. Cette séquence que nous faisions en une minute, qu'il venait d'étirer sur vingt-cinq minutes, il l'a faite en quelques secondes, trop vite pour que l'œil puisse suivre les mouvements de son corps, et pourtant on pouvait être sûr que rien n'était omis, que rien n'était bâclé, que tout y était, jusqu'aux plus infimes nuances. Imaginez une scène de film qu'on passe d'abord au ralenti, disons ralentie vingt-quatre fois, puis en accéléré, accélérée vingt-quatre fois aussi. C'est ce qu'a fait devant nous, en vrai, le docteur Yang. Maître Yoda d'abord, Bruce Lee ensuite. Avec une autorité sidérante, il nous a montré ce jour-là que le tai-chi c'était les deux et qu'il ne fallait pas seulement exécuter la forme à notre tempo habituel, plus ou moins immuable, *andante ma non troppo*, mais aussi lentement que possible et aussi vite que possible : pour méditer et pour tuer.

En même temps

Ce n'était pas fini. Le docteur Yang avait encore une carte dans sa manche. Pas de démonstration spectaculaire, cette fois, juste quelques mots qu'il nous a jetés en pâture avec un de ses petits rires, le dernier jour du stage. « C'est bien si vous avez compris qu'il vous faut travailler la forme pas seulement lentement mais vite. Maintenant, vous devez comprendre qu'il ne suffit pas de travailler vite et lentement. Il faut travailler vite et lentement *en même temps*. »

Avance tes pieds en arrière !

Cette expression, « en même temps », est compromise en France, actuellement, parce qu'associée à notre actuel Président, Emmanuel Macron, au point que prononcer ces trois mots c'est déjà faire une blague. N'empêche, la position qu'elle exprime, je la comprends, et peut-être ne la comprends que trop. C'est ma pente quand je pense quelque chose de penser aussitôt le contraire, et d'entrer dans les raisons d'autrui au point d'être facilement de l'avis du dernier qui a parlé. Dans le sens où l'employait le docteur Yang, c'était tout sauf une blague, et c'est une clé non seulement du tai-chi mais de toutes les variétés de yoga. Un de mes professeurs, Toni d'Amelio, qui est américaine et à ce titre adore les expressions populaires françaises, dit cela autrement. Elle dit que quand on fait du yoga il faut vouloir « le beurre et l'argent du beurre ». Le beurre et l'argent du beurre, ça semble à première vue un principe de profiter, de mec qui abuse, qui veut les avantages sans les inconvénients, mais Toni quand elle l'applique au yoga veut dire autre chose : il s'agit de cultiver, dans les étirements musculaires, dans les postures, dans ce travail du corps et du mental réunis sous le même joug que sont les *asanas*, des qualités qu'on croit contradictoires, entre lesquelles on croit qu'il faut choisir : force et souplesse, vitesse et lenteur, immobilité et mouvement, méditation et action. Or non, il ne faut pas choisir. Il ne faut pas sacrifier une chose à une autre. Il se déploie une infinité de mouvements dans une posture immobile, et les mouvements les plus amples émanent d'un noyau d'immobilité. On doit monter vers le bas, on doit descendre vers le haut, on doit tirer quand on pousse, pousser quand on tire, on doit courir deux lièvres à la fois, on doit être au four et au moulin, on doit vouloir une chose et son contraire, on doit manger son gâteau et le garder – comme les Anglais, sentencieusement, disent qu'on ne peut pas le faire : « *You can't eat your cake and have it* » –, et je me rappelle par quel éclat de rire affectueux nous avons tous, un jour, salué cette injonction de Toni : « Avance tes pieds en arrière ! »

La voix de l'interprète français

C'est l'heure du dîner mais il n'y a pas de dîner : régime des moines bouddhistes. À la place, après la dernière méditation de la journée, on écoute un discours de S.N. Goenka. On n'est plus en posture, on s'assied comme on veut. Tant qu'on ne tourne pas les pieds vers l'autel on peut même se vautrer sur ses coussins. Je suis fatigué mais content. La première journée s'est bien passée. Pas de problème de posture, la respiration calme, les pensées pas trop divagantes, et ces souvenirs de tai-chi qui sont remontés : j'ai souvent pensé que tout ce travail n'était pas perdu, que la forme était stockée quelque part au fond de ma mémoire et referait surface, un jour. Quoi qu'en disent les gens qui, sur les forums, parlent de bourrage de crâne et de lavage de cerveau, *Vipassana* me fait bonne impression, et une chose qui me fait particulièrement bonne impression, c'est la voix de l'interprète qui traduit en français, par tranches de deux ou trois minutes, les discours enregistrés en pâli par S.N. Goenka. La voix de S.N. Goenka est la voix d'un vieil homme. On y entend le grand âge, le Gange, la proximité de la mort, et quelque chose de beaucoup, beaucoup plus ancien que la personne de S.N. Goenka. La voix de son interprète est celle d'un homme jeune : claire, distincte, posée, la voix d'un homme affable et instruit plus que d'un sage. Ce n'est pas une voix de guru, elle n'a pas la chaleur enveloppante et obscène des professionnels de la persuasion – politiciens, prêcheurs, acteurs sûrs de leur charme – et je n'ai pas été surpris d'apprendre par la suite que c'était celle d'un chanteur de musique baroque, adepte de *Vipassana*, qui pratique la *karma-yoga* en mettant son talent au service du maître. En l'écoutant, je pense à ce que Roland Barthes, si sensible au grain et à la justesse de la voix, louait chez ses interprètes préférés : la diction entièrement intelligible, qui ne sacrifie rien mais ne fait pas non plus un sort à chaque syllabe, le phrasé naturel, sans affectation mais sans souligner non plus l'absence d'affectation, l'équilibre idéal entre distance et familiarité. Et les liaisons. Ah, les liaisons ! C'est la pierre de touche, les liaisons, dans l'art de dire un texte en langue française. Et un casse-tête. Est-ce qu'il faut les faire ? Est-ce qu'il faut les faire toutes ? Pas toutes, non, parce qu'il y en a de vraiment malheureuses. Nous connaissons tous des gens qui, sur leur répondeur, disent : « Vous pouvez laisser *r'un* message. » Où placer le curseur, alors, entre le parler trop châtié, qui devient vite pédant, et le relâchement qui, systématique, est aussi une forme d'affectation ? Écoutant attentivement l'interprète de S.N. Goenka, je suis stupéfait. Car je dois me rendre à l'évidence : il fait *toutes* les liaisons. Or, on ne s'en aperçoit jamais. C'est comme s'il ne les faisait pas et pourtant il les fait : du grand art, du yoga vocal, et je me dis que ce type met à faire entendre les paroles de son vieux maître les mêmes vertus d'exactitude, de simplicité, de naturel, que je recherche pour ma part quand j'écris. Comme dit le *Yi-King*, l'antique livre de divination qui est la source et le cœur de la pensée chinoise : « *La grâce suprême n'est pas dans l'ornement, mais dans la forme simple et pratique.* »

Le discours du soir

« Nous sommes misérables, dit S.N. Goenka. Très misérables.

Nous sommes livrés à la souffrance.

Le fait d'exister dans l'espace et le temps, que nous soyons un homme ou une mouche ou un dieu, nous condamne à cette souffrance qui est avec le changement perpétuel la loi de l'existence.

Souffrance, changement perpétuel, peur, avidité, aversion.

Misère.

La cause de cette misère, c'est l'ignorance.

L'ignorance, c'est de confondre notre esprit avec ce que nous appelons "moi". C'est l'identification à ce "moi" qui crée la misère.

Alors il faut vous demander : qu'est-ce qui, en vous, dit : "Moi ! moi ! moi !" ?

Il faut mener l'enquête.

Il ne sert à rien de la mener intellectuellement. Il ne sert à rien de lire des livres sur le bouddhisme. C'est comme lire et relire la carte du restaurant au lieu de manger.

Il faut mener l'enquête soi-même.

Il faut aller à l'intérieur de soi-même pour savoir qui dit : "Moi ! moi ! moi !" ?

Vous devez vous enfoncer dans les profondeurs de vous-même. C'est en les traversant que vous atteindrez la réalité.

Le seul outil que vous avez pour atteindre la réalité, le seul radeau que vous avez pour accomplir la traversée, c'est votre corps.

À part quelques vagues connaissances anatomiques, vous ne savez rien de votre corps.

Vous êtes ici pour l'explorer.

Vous êtes ici pour l'explorer en vous servant de vos sensations, de votre respiration. Avant tout de votre respiration.

Vous avez commencé aujourd'hui à observer votre respiration.

Vous allez continuer demain. Vous allez continuer les jours d'après.

Vous allez travailler avec ardeur, avec persévérance, avec patience, avec douceur.

Vous n'allez pas atteindre la libération en dix jours mais vous allez acquérir une technique qui peut-être vous y conduira.

C'est une technique très sûre, elle existe depuis très longtemps, beaucoup de gens ont atteint la libération grâce à elle.

C'est une technique, pas une religion. Elle ne travaille pas avec des idées ou des croyances, elle travaille avec la respiration, et la respiration est quelque chose de réel.

Ne travaillez pas avec des idées ou croyances, seulement avec votre respiration. Seulement avec votre expérience directe.

On ne vous demande pas, surtout pas, de croire quoi que ce soit.

Ne croyez rien : essayez. Faites l'expérience.

Le premier jour est fini, il en reste neuf.

En général, le deuxième et le sixième jour sont les plus difficiles.

Ça ne sera peut-être pas le cas pour vous, mais c'est bien de vous y préparer.

Vous êtes venus ici pour faire une opération chirurgicale sur votre esprit.

C'est salubre mais ça peut être douloureux. Ça peut même être dangereux.

Des choses bizarres et inquiétantes peuvent remonter à la surface.

Vous allez peut-être avoir peur, vous allez peut-être pleurer.

Vous allez peut-être en avoir assez qu'il n'y ait pas de dîner.

Persévérez. Tenez jusqu'au dixième jour. Après, vous pourrez dire que c'était idiot, ou pas pour vous. Seulement après.

Allez dormir, maintenant. »

Je gigote

Le deuxième jour, pour moi, commence par une déroute. Certains adeptes, j'en ai connu, comptabilisent leurs heures de méditation comme les gens qui travaillent dans le transport aérien leurs heures de vol. Combien d'heures de méditation ai-je accumulées dans ma vie ? Est-ce que j'ai droit à des *miles* ? J'ai commencé il y a vingt-cinq ans. Il serait beau, si j'avais pratiqué une demi-heure par jour pendant tout ce temps, de multiplier 365 par 25 puis par 30 : plus de 8 000 heures. C'est difficile à se figurer, 8 000 heures de méditation, 8 000 heures de conduite automobile, 8 000 heures de sexe, 8 000 heures de quelque activité que ce soit, et de toute façon je suis loin, très loin du compte. J'ai pratiqué de façon tellement irrégulière, tellement erratique, avec de si longues éclipses... Pour autant, je ne suis pas un débutant, je me mets facilement en lotus, des deux côtés, fort de quoi je me disais : les *vritti*, ça va être le morceau de résistance, mais la posture, ça devrait aller. Or non. Aujourd'hui ça ne va pas. Très vite, j'ai mal au dos, une douleur pointue au milieu de l'omoplate droite. Pointue, pas aiguë : ça n'a rien d'insupportable, je devrais parvenir à la chasser en me concentrant sur elle. Est-ce qu'elle est au milieu de l'omoplate comme j'en ai d'abord eu l'impression, ou plutôt sous l'omoplate ? Plutôt sous. Je me représente mal les muscles qui se trouvent sous mon omoplate, comment et à quoi ils sont attachés, mais j'essaie de traiter le problème par la technique du beurre et de l'argent du beurre, qui consiste à exercer une pression simultanée du dehors vers le dedans et du dedans vers le dehors, dans l'espoir d'attraper l'omoplate en tenailles, et la douleur avec elle. J'attrape l'omoplate, pas la douleur. Malgré ma résolution d'observer plutôt que d'agir et surtout, quoi qu'il arrive, de rester immobile, je me surprends déjà à bouger, à effectuer une discrète, très discrète rotation de l'épaule. Invisible du dehors sans doute mais moi je sais que j'ai commencé à merder. La première défaite est la mère de toutes les défaites, déjà on recommence. On tourne et retourne l'épaule. On gigote. Foutu pour foutu, on s'accorde, beaucoup trop tôt, ce long mouvement d'ondulation, en principe réservé à la fin de la séance, qui consiste à laisser tomber la tête en avant, emportée par son propre poids. C'est très lourd, une tête : au moins dix kilos. Le menton appuie sur la gorge, la nuque ploie, la poitrine se creuse, tout le dos s'arrondit, c'est ce qu'on appelle faire le gros dos, ou le dos rond, ou le dos de chat. En s'aidant de l'expiration et de la gravité, on laisse descendre la tête aussi loin que possible, comme si on voulait avec le bout du nez toucher le nombril. On se rend, on est rendu. On reste immobile, en bout de course, le plus bas possible, le plus plié possible, et quand vraiment on sent qu'on ne peut plus descendre davantage on commence tout doucement, en inspirant cette fois, à redresser la tête, le front, comme si un fil vous tirait par le nez mais cette fois vers l'avant, vers le haut, et dans ce mouvement ascendant tout ce qui était replié se déplie, tout ce qui était affaissé se déploie, on était concave on devient convexe, d'un mouvement lent et continu le dos se redresse, on revient à la posture initiale et c'est très agréable, ce mouvement fait de deux mouvements successifs, l'un descendant l'autre ascendant, l'un abdiquant l'autre conquérant, l'un expirant l'autre inspirant, c'est même merveilleusement agréable, au passage ça a bien massé l'omoplate, la douleur a reculé, le seul problème est qu'on a tiré beaucoup trop tôt cette cartouche. On se sent mieux dans la posture, mais c'est comme toutes les compulsions – cigarettes, verres d'alcool, shoots d'héroïne –, on n'aurait pas dû commencer parce qu'après un court moment de satiété on n'a qu'une envie c'est de recommencer. Je me force à observer dix cycles de respiration, très lents, avant de laisser de nouveau ma tête tomber mais en réalité n'en observe que cinq ou six, et je plonge en avant de nouveau, je m'affaîsse. Je m'affaîsse le plus possible, le plus loin et le plus longuement possible vers le bas avant de repartir vers le haut, de retrouver la posture en me doutant que je m'y tiendrai encore moins longtemps que la fois précédente. Je n'arrête plus de gigoter, de monter et de descendre, au point où j'en suis j'ouvre les yeux. Est-ce qu'ils sont tous comme moi à s'agiter ?

Il n'y a pas de grandes personnes

Devant moi, une muraille de dos dressés, compacts, immobiles sous les couvertures bleues qui retombent autour d'eux, coniques comme des tipis. Qu'est-ce qui se passe sous ces tipis ? Qu'est-ce qui se passe dans le corps de chacun ? Dans la tête de chacun ? Je regarde les dos, je regarde les nuques. Je me demande qui a mal comme moi, qui s'ennuie, qui plane, qui flippe. Des gens sévèrement flippés, il y en a beaucoup dans les trucs de ce genre, il y en a beaucoup partout mais peut-être encore plus chez les chercheurs de sens et de sérénité. C'est un drôle de spectacle, émouvant, cent vingt personnes réunies pour dix jours dans un hangar pour plonger chacun en soi-même, savoir mieux qui il est, savoir mieux ce qui le meut. Chacun de nous est enfermé dans ses pensées, ses obsessions, chacun de nous est pris dans ses remous, chacun de nous se cogne dans ses impasses. Chacun de nous est venu dans l'espoir d'y voir un peu plus clair, de s'extraire un peu de la mélasse, d'être un peu moins malheureux. Malraux raconte avoir questionné un vieux prêtre : « Vous qui avez passé cinquante ans à écouter des gens dans le secret du confessionnal, qu'avez-vous appris de l'âme humaine ? » Et le vieux prêtre : « J'ai appris deux choses. La première, c'est que les gens sont beaucoup plus malheureux qu'on ne croit. La seconde c'est qu'il n'y a pas de grandes personnes. » Il n'y a pas de grandes personnes, on est tous nus sous nos vêtements. On a toujours raison, quand on rencontre des gens, de les imaginer nus sous leurs vêtements, d'imaginer leurs corps fragiles, blafards, mal assurés, d'imaginer le petit garçon apeuré ou la petite fille perdue qu'ils ont été avant de devenir président de la République ou actrice célèbre, et qu'ils sont toujours – Emmanuel Macron ou Catherine Deneuve autant que M. Ribotton. Je les confonds, maintenant, le M. Ribotton de ma classe de quatrième et sa réincarnation, quarante-cinq ans plus tard, à moins d'un mètre de moi. À quoi pense-t-il, ce M. Ribotton réincarné ? Contre quoi se bat-il ? Où l'entraînent ses *vritti* ? Est-ce qu'il continue à enrichir sans fin, en comptant bruyamment ses respirations, le règlement des travaux pratiques ? Ses aspirations pompeuses à la sagesse, est-ce qu'elles parviennent à colmater le chagrin immense qui l'habite ? C'est quoi, être dans la peau de M. Ribotton ? C'est peut-être ce qu'il y a de plus intéressant dans la vie, de chercher à savoir ça : ce que c'est d'être un autre que soi. C'est une des raisons qui font écrire des livres, une autre étant de découvrir ce que c'est d'être soi. Moi, je m'occupe surtout de ce que c'est qu'être moi. Sans

doute trop. Récemment, j'ai pris conscience que mon amie Hélène F. commence la plupart de ses phrases par « tu » et moi la plupart des miennes par « je ». Ça m'a fait réfléchir. Une règle de savoir-vivre un peu désuète interdit de commencer une lettre par « je » : je gagnerais à l'observer, dans la vie et dans le travail. Flaubert traquait les cascades de génitifs : ça le rendait fou d'écrire « une couronne de fleurs d'oranger », il pouvait passer des journées entières à chercher comment l'éviter alors que la seule façon de l'éviter, si on y tient vraiment, c'est de *ne pas* parler de couronnes de fleurs d'oranger. D'autres traquent les adverbes, auxquels je n'ai personnellement rien à reprocher. Ce que je devrais faire, moi, c'est traquer les phrases qui commencent par « je ». Difficile. Hors de portée ? Gros dossier. Simone Weil, encore elle, disait : il y a assez peu de gens, finalement, qui savent que les autres existent. Qui, tout simplement, sont *au courant* de ça : que les autres existent. La méditation, onzième définition, devrait vous mettre au courant de ça. Si elle ne le fait pas, si elle reste un truc entre soi et soi, elle ne sert à rien : un hochet narcissique de plus. J'ai peur tout à coup que ce ne soit, au moins pour moi, qu'un hochet narcissique de plus. Ça me rend triste.

Embrasser les arbres

Dans le bois, où je marche tristement, il y a ceux qui observent les arbres. Ceux qui se tiennent, accroupis, devant une souche et la contemplent, le regard pensif. Ceux qui caressent un tronc, palpent une écorce, décomposent les sensations provoquées par le contact entre leur peau et le bois. Et ceux qui, carrément, se tiennent devant le fût d'un chêne, le contemplent, puis l'étreignent. Leurs bras l'encerclent, leurs mains le palpent, leurs visages aux yeux mi-clos se frottent contre l'écorce, extatiques. C'est une pratique familière du *new age*, d'embrasser les arbres, de communier avec Gaïa la planète en caressant des arbres, et je me demande si les gens qui le font auraient l'idée de le faire si on ne leur avait pas dit que ça se faisait, que c'est un signe de sensibilité, de connexion avec la nature, de lâcher-prise, que sais-je ? Je me sauve de la tristesse par l'ironie. Ruse classique, ruse à laquelle j'ai tant de fois recouru. Pensée négative, pensée qu'il faudrait fuir mais où je me réfugie au contraire, et qui se transforme en une autre, encore plus négative, et très efficacement négative parce que terriblement convaincante. Quelques jours avant de partir, j'ai lu un recueil d'essais de George Orwell et, sans que ça ait à première vue aucun rapport, regardé sur Netflix un documentaire consacré à Ram Dass. Ram Dass, sous son vrai nom de Richard Alpert, a été avec Timothy Leary l'apôtre du LSD dans les années soixante. Sur le tard, c'est devenu un vieux guru paraît-il très suivi, adepte de la méditation en pleine conscience. Un AVC l'a rendu hémiparétique mais aussi, explique-t-il, encore plus serein et bienveillant qu'avant, encore plus éveillé et sensible à la splendeur du monde. Il s'en félicite d'une voix douce, franciscaine, comme embuée d'extase. En voilà un qui, au moins de son point de vue, a atteint cet état de quiétude et d'émerveillement que l'art, selon Glenn Gould, vise à établir. En regardant ce documentaire, j'imaginai les sarcasmes et même le dégoût qu'aurait inspiré à Orwell, sans doute pas Glenn Gould qui était un génie excentrique et asocial, mais ce vieillard sentencieux, Ram Dass, exemplaire représentant de la tribu des barbus-yogis-végétariens-porteurs de sandales qu'il tenait, non pour d'innocents benêts, mais carrément pour des crétins malfaisants. Et je me demande aussi, en regardant ces garçons à bonnets péruviens qui embrassent les arbres : comment se fait-il que l'accent de la vérité, le poids de l'expérience et même la jouissance esthétique soient si évidemment du côté d'Orwell et pas de Ram Dass ni d'aucun des maîtres spirituels autoproclamés qui débitent leurs sempiternels discours sur l'élargissement de la conscience, le pouvoir de l'instant présent et la paix intérieure ? Pourquoi ces pensées-là manquent-elles à ce point de *gravitas* ? Pourquoi l'épreuve de la beauté leur est-elle invariablement fatale ? Pourquoi leurs livres aux couvertures roses ou bleu ciel, qui vous sautent aux yeux comme l'encens aux narines dans les librairies *new age*, sont-ils si laids, si bêtes ?

Domestiquer les buffles

On n'en est qu'au deuxième jour, mais l'espace qui nous est attribué est devenu notre monde, comme son cloître pour un moine, sa prison pour un condamné, son enclos pour le buffle. C'est une métaphore canonique, celle du buffle dans l'enclos. Il symbolise le mental : puissant, capable d'accomplir de grandes tâches, mais aussi sauvage, impulsif, partant perpétuellement dans tous les sens. Il faut le domestiquer. Cela demande du temps, de la patience, du doigté. On laisse s'ébattre le buffle dans son enclos, puis on le ramène à son piquet, inlassablement. À la fin, l'homme tient le buffle par le licol, le buffle va docilement où l'homme veut qu'il aille. Les *vritti* sont calmés, le mental sous contrôle, la délivrance en vue. Des séries de gravures populaires, dans les pays bouddhistes, représentent les étapes de ce dressage. Elles disent que c'est un processus connu, balisé, que si on persévère on y arrivera. Elles disent que ça marche, la méditation. Que ça marche, le yoga. Nous le croyons, sinon nous ne serions pas ici.

S'enfiler dans les bois

Tout occupés que nous sommes à domestiquer nos buffles dans notre enclos, nous avons pratiquement oublié qu'il y a, tout près, à portée de voix, d'autres buffles dans un autre enclos. Un espace parallèle, symétrique, où tout est identique sauf que ses habitants sont des femmes. De l'autre côté du hangar, auquel elles accèdent par une porte opposée, s'étendent des bungalows et des dortoirs occupés par des femmes. Quelquefois, de loin, à travers les arbres, sur des chemins clôturés comme les nôtres, on voit passer des femmes. Dans les débats sur les forums au sujet de *Vipassana*, certains voient dans cette séparation des sexes un signe d'obscurantisme religieux, le début de la coercition et du fanatisme. J'y vois, moi, une disposition sage et réaliste. Si on veut que les gens tournent le regard à l'intérieur d'eux-mêmes, mieux vaut leur épargner pour quelques jours la tentation de plaire. Que deviendrait ma concentration déjà vacillante si sur le coussin d'à côté il y avait une femme séduisante à la place de M. Ribotton réincarné ? Cela dit, on n'a pas pensé aux homosexuels. J' imagine soudain un échange de regards entre deux solides moustachus, qui n'avaient certes pas prévu ça. La drague gay, directe et sauvage : à quelques minutes d'intervalle, l'un suivant l'autre, ils quittent le hangar et se retrouvent au fond du bois pour s'enfiler comme des bienheureux. Et après l'un des deux propose une clope à l'autre, et puis un coup de whisky qu'il garde en réserve dans sa chambre : toutes les transgressions à la fois. « Ça commençait à me gaver, leur silence, pas toi ? », dit celui qui a l'accent toulousain. Ils se marrent tous les deux. Le sexe, le désir, dans leur évidence, dans leur vérité crue, rendent tout à coup dérisoires ces sinagrees spiritualistes qu'ils prenaient pourtant très au sérieux, en arrivant. Et ils se marrent encore, plus tard, quand devenus un couple ils racontent leur rencontre à leurs amis. Tout le monde la connaît, tout le monde aime l'entendre et la réentendre. C'est leur grand succès de société, leur morceau de bravoure, leur légende dorée, cette histoire de leur rencontre au stage de méditation. Tellement imprévue, tellement pas dans les clous, et pour cela d'autant plus glorieuse : autre chose, c'est sûr, que de se rencontrer à Mykonos. Ils se marrent. Je me marre aussi, en les imaginant. Mais je me

demande : la vision du monde de la méditation, est-ce qu'il n'y manque pas quelque chose ? La sagesse, est-ce que ce n'est pas un peu trop sage ?
Le cul, est-ce que ce n'est pas tout simplement plus *vrai* ?

Le mauvais chemin

En dehors de la voie permettant d'échapper à la condition humaine, disent Patanjali et Hervé, rien ne mérite d'être connu. Moi il y a des jours, comme aujourd'hui, où je pense que mille autres choses méritent davantage d'être connues. Qu'on en apprend davantage sur la vie en allant dans des backrooms, en faisant de la politique ou des fusions-acquisitions qu'en restant assis sur un petit coussin à se raconter qu'en observant sa respiration on fait la chose la plus vitale du monde. Ma concentration s'en ressent, quand je retourne sur le petit coussin. Je suis distrait, agité, je ne crois plus à ce que je fais. Ces doutes me rendent de plus en plus désagréable, et comme je n'ai personne d'autre avec qui l'être je suis désagréable avec moi-même. Plus que désagréable : hostile. Je m'en veux d'être ici, je m'en veux d'être celui que je suis. Mon livre souriant et subtil sur le yoga me paraît un projet absurde. Sans que je l'aie vu venir, ma colère vire à la peur. Quelque chose tourne et monte dans mon cerveau, que je ne maîtrise pas mais qui est, oui, de la peur. Une peur pas raisonnée, pas formulée. Ce que je pourrais dire de plus précis pour la cerner, ce serait : j'ai peur d'avoir pris le mauvais chemin. Je sens que j'ai pris le mauvais chemin. Je ne le sais pas encore, je me raconte que ma vie va pour le mieux, vers le mieux, mais ce n'est pas vrai. Ça a l'air d'aller, je me crois en sécurité dans mon enclos, je crois que je me dirige vers l'état de quiétude et d'émerveillement, mais c'est une illusion. L'impression de danger grandit. Cette histoire si précieuse et que je crois si bonne et même si innocente avec la femme aux jumeaux : danger. Danger de la duplicité, danger de la division, danger de la vie double : c'est un avertissement, les jumeaux. Impression de m'être égaré, fourvoyé, de m'être trompé à une intersection et aventuré dans une zone où je ne devrais pas être. C'est ça : je suis là où je ne devrais pas être. Là où il n'aurait pas fallu aller. Pour endiguer cette angoisse qui me tord les entrailles, j'essaie de suivre mon souffle : ça ne sert à rien. Et mes narines, l'intérieur de mes narines, les sensations de mes narines : vous vous foutez de moi ou quoi ?

Les pleurs

À ce moment arrive quelque chose de bizarre. Un souvenir remonte. Il a sans doute fallu toute une chaîne de *vritti* pour qu'il crève comme une bulle à la surface de ma conscience mais je n'ai rien vu venir, tout à coup il est là, il me tombe dessus. Nous sommes en quatrième, au cours de sciences naturelles. Un garçon, assis au premier rang, a étendu ses jambes sur l'estrade et les semelles de ses chaussures sont entrées en contact avec le bas du pantalon de M. Ribotton. M. Ribotton l'a senti, comme Jésus sent qu'une femme, dans la foule qui le presse, a touché sa robe. Il regarde le bas de son pantalon et alors son visage se décompose. Il entre dans une colère épouvantable. Cette colère n'inspire ni peur ni respect, plutôt de la pitié et de la gêne. Avec une rage amère, geignarde, M. Ribotton dit qu'il en a marre de venir au lycée pour se faire saloper des pantalons qu'il a assez de mal à acheter parce que tout est cher et que son salaire est minable et que si les parents de l'élève qui vient de saloper son pantalon ont les moyens de se payer le teinturier tous les jours, tant mieux pour eux mais lui ne les a pas. Sa voix vibre en disant cela, on a l'impression qu'il va se mettre à pleurer et je suis au bord de pleurer moi aussi, à la fois à cause de M. Ribotton et à cause de Maxime Ribotton obligé de supporter le spectacle de son père s'humiliant devant nous tous, exhalant avec une impudeur affreuse sa rancœur d'avoir été à ce point floué par la vie. Je le regarde, ce gros garçon suant que personne n'aime, je m'attends à ce qu'après l'épreuve atroce qu'il vient de vivre il quitte en silence le collège à la fin de la classe et qu'on ne l'y revoie plus. On apprendra qu'il s'est couché, qu'il reste couché, ne parlant plus, ne se nourrissant plus. Quelques-uns parmi nous iront lui rendre visite, lui apporter de petits cadeaux pour essayer de le retenir à la vie mais ils n'y arriveront pas. L'horreur de ce qu'a subi Maxime Ribotton est telle qu'il n'y survivra pas. Toute la classe assistera à son enterrement. Pour suivre le cercueil de son fils, M. Ribotton mettra le mieux repassé de ses pantalons. Son chagrin immense ne l'empêche pas d'être ridicule mais nous nous promettons de ne plus jamais nous moquer de lui, d'être toujours gentils avec M. Ribotton, de consacrer nos jeudis après-midi à consoler M. Ribotton. En réalité, Maxime Ribotton n'a pas été spécialement affecté par la façon à mes yeux atroce qu'a eue son père de s'humilier lui-même. Il l'a commentée, après le cours, avec une indifférence goguenarde, en disant que son père s'énervait vite mais que ça lui passait aussi vite, pas de raison d'en faire un plat. Mais j'en fais un plat, moi, j'ai passé ma vie à en faire un plat et, quarante-cinq ans plus tard, en pensant aux pantalons de M. Ribotton, aux gens qui peuvent se payer le teinturier tous les jours et à ceux qui comme lui ne le peuvent pas et en veulent pour cela à la terre entière, c'est toute la misère du monde qui me tombe dessus. C'est tout le chagrin du monde qui me tombe dessus. Je ne suis plus au bord de pleurer, à présent : je pleure. Des larmes coulent sur mes joues, qui ne cesseront jamais, qui couleront aussi longtemps que la misère humaine. Misère des victimes, misère des humiliés, misère des naufragés, misère des crétins, misère des pauvres petits M. Ribotton qui sont les 99 % de l'humanité, mais aussi misère des orgueilleux comme moi qui se croient les 1 % restants, les 1 % qui montent et que leurs épreuves grandissent, les 1 % qui se croient partis pour l'état de quiétude et d'émerveillement et qui finissent généralement par se prendre dans la gueule, quand ils s'y attendent le moins, une mortelle désillusion. Misère de ceux qui ne savent même pas à quel point ils sont misérables, et misère des méchants, aussi. Misère des bourreaux, qui est sans doute la plus grande des misères et qui me bouleverse davantage encore que celle de leurs victimes. Misère plus grande encore que celle du clochard : celle du taré au crâne rasé qui fout le feu au clochard. Misère de l'assassin, misère du pédophile, misère du *serial killer*, misère du type qui lutte contre ses pires pulsions et qui perd la partie et qui sait depuis le début qu'il va la perdre. Misère que nous connaissons tous quand, assis sur la cuvette des chiottes dans la lumière jaune et froide d'une nuit d'insomnie, nous pensons à l'image valeureuse que, désespérément, nous tâchons de donner aux autres et à l'horrible vérité de ce qui nous habite en réalité, dans le secret de nos cœurs et des chiottes. Peur, honte et haine : la grande trinité. Nous connaissons tous ça, autrement nous ne serions pas humains, autrement nous serions des imbéciles, mais il y en a c'est toute leur histoire, la seule histoire de leur vie, et ils tentent de combler ce grand vide blanc en mentant, ils mentent pendant vingt ans comme Jean-Claude Romand et ils finissent par massacrer

leur famille, femme, enfants, parents et le chien parce que quand on s'est avancé si loin dans ce vide-là c'est tout ce qui reste à faire. Misère du petit garçon d'une nouvelle de Dino Buzzati, encore une de ces nouvelles qui m'ont tellement frappé adolescent, elle s'appelle *Pauvre petit garçon* : c'est un petit garçon ingrat, sournois et triste, dans le genre de Maxime Ribotton, il est au jardin avec sa mère, tous les autres enfants se moquent de lui, le briment, l'humilient, le repoussent quand il voudrait jouer avec eux, et à la fin une dame s'en va en disant à la mère du petit garçon : « Allez, au revoir, Madame Hitler. » Je continue à pleurer, je ne suis plus que pleurs sur mon zafu, c'est alors que j'entends renifler à ma droite. À ma droite, je le sais bien, c'est M. Ribotton réincarné. C'est M. Ribotton qui renifle. Mais ce n'est pas sa respiration bruyante, à laquelle je me suis plus ou moins habitué. C'est autre chose, ce reniflement. Alors je fais ce qui ne se fait pas ici : non seulement j'ouvre les yeux mais je me tourne légèrement pour l'observer, et bien qu'il soit de profil je vois que de grosses larmes coulent sur les joues de M. Ribotton, comme sur les miennes, et que M. Ribotton, avec son pull jacquard lie-de-vin et son petit bouc pointu, est en train de pleurer, pleurer, pleurer sans fin comme moi.

Sous le banyan

C'est un plaisir, ce matin à 4 h 30, de gagner sa place et d'y établir son campement. On ajuste les coussins, on se drape dans la couverture : chaude, moelleuse, protectrice. On peut encore bouger, changer de position avant de choisir celle dans laquelle on va s'installer pour deux heures. À la périphérie du champ de vision, on entrevoit ses voisins qui se préparent eux aussi pour l'appareillage. On ferme les yeux, on écoute autour de soi un craquement de genou, un froissement de couverture, un raclement de gorge, les souffles : un orchestre qui s'accorde. On se concentre sur les sons. On les isole, on les distingue, l'ouïe s'affine. La voix, enfin, surgit du silence : voix ancestrale, voix comme un banyan vieux de plusieurs siècles, dans les racines duquel pourrait s'abriter un village entier. On ne sait jamais combien de temps va durer la psalmodie. Ça peut être cinq minutes, ça peut être vingt minutes, ça peut se poursuivre par des instructions, ou non. Il est bon d'être porté par cette voix venue de si loin, si profonde, si exempte de hâte et d'agitation. Puis vient le moment où la voix s'arrête, retourne au silence. C'est drôle, je sens venir maintenant le moment où ça va arriver. Quelques instants avant, je sens que S.N. Goenka va s'en aller, nous laisser seuls. Il reviendra, pas d'inquiétude. On n'est pas inquiets. On est bien.

On est bien

Je connais d'autres façons d'être bien, heureusement. Dans le sexe d'une femme que j'aime, et les yeux dans ses yeux. En nageant dans la mer, longtemps. En regardant grandir mes enfants, et maintenant mon petit-fils. En travaillant, quand le travail m'est permis. Mais l'expérience de la méditation, quand c'est bien, c'est une façon inconditionnée d'être bien. On est bien parce qu'on est là. On est bien parce qu'on n'est nulle part mieux que là où on est. Habitant ce corps-là, tranquillement posté à la frontière entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi, entre le dehors et le dedans, et se sentant vivre. Pas faire quelque chose : seulement vivre. Ça n'a rien d'extraordinaire, c'est le contraire : l'ordinaire même. La vie qui coule en soi comme le sang dans les veines. Normale, banale – un peu désamarrée, seulement, de son commentaire. Quand on accède à cet état ordinaire, on se dit que c'est tellement simple, tellement normal, qu'on devrait pouvoir y accéder à tout moment. C'est là tout le temps, il suffit d'y être aussi. C'est une chambre à l'intérieur de soi, il suffit de pousser la porte pour y entrer. On connaît le chemin, on a la clé, on doit pouvoir revenir quand on veut. Erreur, illusion de propriétaire. La chambre est toujours là, c'est vrai, rien n'est plus simple que d'y entrer mais on n'y entre pas quand on veut parce que c'est simple, oui, mais nous ne le sommes pas. C'est immuable mais nous sommes changeants. Chaque fois que j'ai cru pouvoir convoquer à ma guise cet état si simple, si normal, si ordinaire, chaque fois que j'ai cru avoir repéré et sécurisé l'accès de la chambre, j'en ai été chassé immédiatement. Autre expérience, banale et fondatrice, de la méditation : ce qu'on veut saisir vous échappe, à l'instant où on veut le saisir. C'est dire que cet état ordinaire, si bienfaisant, si désirable, est au moins pour les gens comme moi de très courte durée. Mais savoir qu'il existe, qu'une pratique à première vue saugrenue vous permet d'y accéder de loin en loin – pas à votre heure, pas sur commande, mais finalement assez souvent –, c'est précieux. Ça change la vie. La voix revient. On a l'impression qu'elle sort de soi, d'une caverne au fond de soi et pas d'un haut-parleur. Le sutra commence, on ne sait pas combien de temps il durera mais le fait qu'il commence veut dire qu'on approche de la fin de la session. La plupart du temps, c'est une bonne nouvelle. On n'en pouvait plus, on a mal partout, on n'a qu'une envie c'est de décroiser les jambes, de s'étirer, d'aller marcher dehors, boire du thé en sachet dans un verre en pyrex et manger un pruneau – ce qui nous tient lieu ici de petit déjeuner. Mais quelquefois, comme ce matin, on aimerait que ça dure davantage. Que la voix d'outre-temps n'arrête jamais de rouler comme des galets dans le ressac ses syllabes rocailleuses, égales, ennemies de toute variété. On aimerait que ça dure toujours. On est bien.

La grande loi d'alternance

S.N. Goenka nous avait prévenus : le deuxième jour est en général difficile. C'est pareil quand on fait de la randonnée. Le deuxième jour, on est courbatu, des ampoules écorchent les pieds, les cuisses brûlent en descendant l'escalier du refuge, on se demande pourquoi, pourquoi alors que rien ne vous y oblige on s'inflige une telle tannée. Et puis le lendemain on vole, on attaque de bon cœur des côtes qui la veille coupaient les jambes, on ferait bien deux étapes en une seule. Une session de méditation intensive ressemble à une randonnée, qui elle-même ressemble à la vie : il y a des étapes, des paysages qui changent à mesure qu'on s'élève, du soleil et de la pluie, des jours avec et des jours sans. Aujourd'hui je suis bien sur mon coussin, hier c'était horrible. Hier je n'y croyais pas, hier j'étais certain d'aller à ma perte. Hier, en plus de m'inquiéter, je me haïssais – ce qui est s'attacher beaucoup trop d'importance, mais ça, c'est ce que je pense aujourd'hui. Je suis changeant, nous sommes changeants, le monde est changeant. La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change, tout le temps. C'est ce que disent le *Yi-King* et toute la pensée chinoise. Ils ne sont pas les seuls à le dire : Platon le dit aussi dans le *Phédon*, et l'Ecclésiaste – « *Un temps pour vivre, un temps pour mourir, un temps pour aimer, un temps pour haïr...* » – et le simple bon sens : après la pluie le beau temps. Les Chinois ont seulement compris ça mieux que les autres. C'est le cœur de leur pensée, cette grande loi d'alternance qui dit que tous les phénomènes de la vie vont deux par deux et s'engendrent réciproquement : jour et nuit, tempête et mer calme, vide et plein, joie et tristesse, ouverture et clôture, vie et mort, plus et moins, attaque et parade, froid et chaud, repos et mouvement, inspir et expir, guerre et paix, dedans et dehors, Alain et Alex... On peut poursuivre cette liste à l'infini, et quand on me lance là-dessus il est difficile de m'arrêter, comme a pu le constater le journaliste qui, en venant m'interviewer sur la méditation, m'a donné l'idée de mon livre souriant et subtil sur le yoga. Comme les notions de *yin* et de *yang* ne lui étaient pas familières, j'ai mis toute ma ferveur

pédagogique à lui expliquer que la pensée chinoise nomme ainsi ces deux forces, ces deux pôles, ces deux modalités de l'être sans lesquelles il n'y aurait ni cosmos, ni vie, ni rien. Toute situation, tout état du monde et de l'esprit est une combinaison de *yin* et de *yang*, et une combinaison changeante, transitoire, toujours en mouvement vers une autre combinaison. Une force *yin* est vouée à se transformer en force *yang*, et vice versa, comme la nuit en jour et le jour en nuit. Le jour va vers le crépuscule, la nuit vers l'aube, *yin* est un *yang* en germe, *yang* un *yin* en devenir, et nous sommes pris dans les courants de cette incessante métamorphose. Il est vain de leur résister mais utile de les reconnaître et quelquefois possible de les anticiper. Ça aide à vivre d'avoir conscience que tout moment est un passage, que l'apogée annonce le déclin, et la défaite la victoire future. C'est utile quand la vie vous sourit de savoir qu'elle va vous passer à tabac et quand on tâtonne dans les ténèbres que la lumière va revenir. Ça donne de la prudence, ça donne de la confiance. Ça aide à relativiser ses états d'âme. Du moins ça devrait.

Les deux sont vrais

Je dis « ça devrait » parce que cette grande leçon que je répète et me répète avec tant de conviction, j'ai en réalité du mal à l'entendre. Ce n'est pas seulement que je ne sais pas relativiser mes états d'âme. C'est aussi que, quand ça va bien, je m'attends à ce qu'à un moment ou à un autre ça aille mal – en quoi j'ai raison –, alors que quand ça va mal je n'arrive pas à croire qu'à un moment ou à un autre ça va aller bien – en quoi j'ai tort. Ça s'appelle avoir un tempérament pessimiste, voir le verre à moitié vide plutôt que le verre à moitié plein. Tout ce qui me traverse et m'angoisse pendant une nuit d'insomnie où, comme on dit, je broie du noir, je pense que c'est plus *vrai* que ce que je pense quand la vie me semble belle, ouverte, propice. Je pense que c'est ça la vérité, que c'est ça le fond du sac, que mes moments de confiance sont des illusions. D'une façon générale, je pense que la nuit a raison. « *La joie est plus profonde que la tristesse* », dit Nietzsche. C'est une position philosophique à laquelle je ne demande qu'à adhérer, mais à un niveau plus profond, dans cette profondeur de l'être qui nous fait ce que nous sommes et sur quoi nous n'avons pas de prise, je pense comme Van Gogh que « *la tristesse durera toujours* » et qu'elle en sait plus long sur la vie que la joie. La méditation est là aussi pour nous apprendre que les deux sont vrais, la tristesse aussi vraie que la joie, la joie aussi vraie que la tristesse. Aujourd'hui, en attendant, je vais très bien.

Sur le talus

Sur un petit talus, à l'écart du chemin, il y a un fauteuil de jardin en plastique blanc. J'ai mis un peu de temps à oser m'en approcher, comme si le fait que personne ne l'occupe signifiait qu'il est interdit de l'occuper. Enfin, pendant la promenade d'après le goûter, je me suis lancé. Après m'être assuré que personne ne passait sur le chemin, j'ai escaladé le petit talus, essuyé le siège détrempe avec la manche de ma parka, et quand je me suis assis les pieds du fauteuil se sont enfoncés sous mon poids de dix centimètres dans la boue et les feuilles mortes. Alors j'ai senti que j'avais trouvé ma place. On peut dire que dans une retraite de méditation la place de chacun est sur son zafu. On peut dire si on est encore plus sage que la place de chacun c'est *là où il est*, peu importe où c'est. Mais on peut dire aussi, quand on est un vieux baba comme moi, ce que dit Don Juan, le sorcier yaqui qui a initié Carlos Castaneda : chacun a sur terre une place qui est la sienne, une place qui est *sa* place. Certains connaissent la leur et l'occupent, d'autres pas : leurs destins ne sont pas les mêmes. Ce vieux fauteuil en plastique bancal, noirci par l'humidité, j'ai compris que pour la durée de la retraite ce serait le mien.

Words, words, words...

Depuis mon talus, on jouit d'une vue, insoupçonnée du chemin, sur un champ détrempe en lisière du bois, sur la petite route bordée de chênes qui conduit à la ferme et, au-delà, sur la campagne humide et grise. C'est presque bizarre, de voir notre enclos du dehors. Dans la terre meuble et ocre du champ en contrebas, quelque chose gigote : une taupe, quoi d'autre ? Je ne sais pas combien de temps je suis resté, sur mon fauteuil en plastique enfoncé jusqu'à mi-pieds dans la boue, à regarder gigoter la terre, et la taupe sous la terre. Peut-être cinq minutes, peut-être une heure, en tout cas j'étais bien et je pense que ces cinq minutes ou cette heure passées à regarder la terre et la taupe gigoter, ç'a été le premier vrai moment de méditation depuis trois jours que, sur mon zafu, je fréquente l'intérieur de mes narines. Évidemment, quand je commence à me dire ça, c'est fini. Le manège est reparti. Il va tout de même moins vite. Les chevaux tournent au ralenti. Ils tournent comme ceux des manèges de mon enfance où on devait décrocher avec une baguette en bois de petits anneaux de métal : j'adorais ça. C'est ce genre de pensées qui traversent le champ de ma conscience comme les oiseaux traversent le ciel. Des pensées douces, paisibles, des pensées accordées au ciel gris et pluvieux. Il y a dans ces pensées une plénitude, mais aussi un peu de tristesse parce que je prends conscience que quelque chose de merveilleux me sera toujours interdit. Un moment tranquille, comme ça, un moment qui pourrait être contemplatif, un moment que je pourrais simplement vivre, je ne peux jamais vraiment le vivre, jamais y être présent, tout simplement présent, parce qu'aussitôt se manifeste le besoin de le mettre en mots. Je n'ai pas d'accès direct à l'expérience, il faut toujours que je mette des mots dessus. Je ne dis pas que c'est mal. C'est ma raison d'être sur terre et c'est une grande chance, je ne vais pas m'en plaindre, d'avoir ce qu'on appelle une vocation. Mais comme ce serait bien, tout de même, comme ce serait reposant, quel immense progrès ce serait de faire moins de phrases et de voir davantage. De voir les choses comme elles sont au lieu de plaquer sur cette vision l'espèce de commentaire ininterrompu, subjectif, bavard, partisan, conditionné, que nous produisons sans arrêt et sans même nous en rendre compte. Il m'emmerde, ce petit babil intérieur. Il m'emmerde et il me déplaît. J'aimerais penser autre chose que ce que je pense car ce que je pense, dont j'ai tant de fois fait le catalogue, est vain, répétitif, pathétiquement autocentré. J'aimerais avoir des pensées plus dignes, des pensées dont je pourrais être fier, des pensées altruistes, par exemple. J'aimerais être un homme bon, j'aimerais être un homme tourné vers ses semblables, j'aimerais être un homme fiable. Je suis un homme narcissique, instable, encombré par l'obsession d'être un grand écrivain. Mais c'est mon lot, c'est mon bagage, il faut travailler avec le matériel existant et c'est dans la peau de ce bonhomme-là que je dois faire la traversée. Si je pouvais, simplement, avoir des relations un peu plus détendues avec lui. Si je pouvais, derrière ce type enivré de ses propres complications, voir le pauvre petit garçon qu'il est au fond, qu'il est toujours, et au lieu de lui cracher dessus ou de dresser sa statue le consoler, et pleurer sur lui, et pleurer avec lui, comme j'ai pleuré avec M. Ribotton.

William Hurt

Il y a trente-cinq ans, quand j'étais jeune journaliste, j'ai interviewé l'acteur américain William Hurt. Au début d'une carrière qui s'annonçait exceptionnelle, servi par un physique, une présence et surtout une voix douce, voilée, incroyablement envoûtante, William Hurt à la ville m'a impressionné. Au bar d'un palace parisien, il portait des sandales, des bracelets brésiliens, il avait l'air d'un de ces voyageurs au long cours qu'on rencontre en Asie et qui ont toujours des histoires fascinantes à raconter. Il répondait de bonne grâce aux questions inévitables sur ses derniers rôles et les réalisateurs avec qui il avait travaillé. J'ai senti pourtant qu'il aurait préféré parler d'autre chose : de la vie, du sens de la vie, de ce mirage qu'est l'identité. Cela m'était étranger, à l'époque, mais avec le recul je pense qu'il méditait. Il avait l'air d'un mec qui médite, maintenant je les repère, j'ai eu la même impression quand j'ai rencontré David Lynch. Depuis un quart d'heure, William Hurt me parlait de ses efforts pour devenir un meilleur être humain. Jeune et bête comme j'étais, j'ai pris l'air amusé du type qui ne se laisse pas prendre aux discours vertueux, et je lui ai demandé pourquoi il y tenait tant que ça, à devenir un meilleur être humain. C'est là qu'il m'a scié. Il m'a regardé, il m'a vraiment regardé, comme si pour la première fois depuis le début de notre rencontre et probablement de sa journée de promotion on lui posait une vraie question, les pupilles de ses yeux bleus se sont agrandies, il s'est penché vers moi et il a chuchoté, presque à mon oreille : « Parce que ça rend meilleur acteur. »

Le voleur

Les années ont passé et je pourrais dire aujourd'hui ce que disait William Hurt. Ce que j'essaie de faire, dans la vie, c'est de devenir un meilleur être humain – un peu moins ignorant, un peu plus libre, un peu plus aimant, un peu moins encombré de mon ego, je postule que c'est la même chose. Et j'essaie de devenir un meilleur être humain parce que cela fera de moi un meilleur écrivain. Qu'est-ce qui vient en premier ? C'est quoi, mon vrai but ? Les bons jours, je me dis que c'est comme deux chevaux attelés ensemble – et je le rappelle, c'est ça que veut dire le mot *yoga*, à l'origine : le joug sous lequel on attelle, ensemble, deux chevaux ou deux buffles. Les moins bons jours, je me sens un imposteur. J'écris pour devenir un meilleur être humain, c'est vrai, j'écris parce que j'aime écrire, j'écris par goût du travail bien fait, j'écris parce que c'est ma façon de connaître la réalité. J'écris aussi pour être célèbre et admiré, ce qui n'est certainement pas le meilleur moyen de devenir un meilleur être humain. Mon travail est le bastion de mon ego. Cela dit, je pense qu'il ne faut pas être trop scrupuleux. Pas s'interroger trop sur la pureté de ses intentions. Une histoire que j'adore dit bien ça. C'est un voleur qui a entendu parler du trésor que les moines gardent dans une pièce cachée de leur monastère. Espérant faire main basse sur ce trésor, il entre comme homme de peine au monastère. Pendant dix ans, il balaie la cour, ramasse les ordures, accomplit les tâches les plus humbles, tout en furetant dans le monastère, en prêtant l'oreille aux conversations des moines, en cherchant où pourrait bien se trouver la pièce au trésor. Au bout de dix ans, il a mis tant de zèle au service de sa cupidité que le père abbé lui propose le noviciat. Il reste novice encore dix ans, toujours furetant, épiant, se tenant aux aguets, de plus en plus obsédé par le trésor. Dix ans encore, et il prend les ordres, et il dit ses prières, jour après jour, en espérant toujours trouver le trésor et se barrer avec. C'est ainsi qu'il devient un grand saint, et c'est seulement à la fin de sa vie, sur son lit de mort, qu'il comprend que le trésor c'était cela : sa vie au monastère, ses prières, son entente avec les autres frères et que s'il y a accédé, c'est parce qu'il était un voleur. Quand je me reproche trop ma mauvaise nature, quand je me plains trop de mon égoïsme, cette histoire m'est d'un grand réconfort.

Le loup

Encore un souvenir de journalisme, au temps du dojo de la Montagne, début des années quatre-vingt-dix. Un magazine m'avait commandé un reportage sur la traversée du Canada en train – certainement le reportage le moins foulant que j'aie jamais fait. Ce train transcontinental est l'équivalent terrestre d'un paquebot de croisière. Il ne transporte ni marchandises ni vrais voyageurs mais presque uniquement des couples âgés, aisés, qui célèbrent leurs noces d'argent ou d'or. J'étais le seul à être seul, personne ne me parlait, je ne parlais à personne. Les seules décisions que j'avais à prendre étaient de choisir entre le premier et le second service du wagon-restaurant et de regarder défilé le paysage soit du wagon-salon panoramique, soit de ma spacieuse et douillette cabine qui, je n'invente rien, était même équipée d'une baignoire. Les heures s'écoulaient dans une cotonneuse torpeur. Les amortisseurs du train étaient d'une telle qualité qu'il fallait vérifier par la fenêtre s'il roulait ou était à l'arrêt, et cela ne suffisait pas toujours tant le paysage semblait lui-même immobile à force d'être plat et blanc. Je somnolais beaucoup. Assis sur mon zafu, qu'à cette époque j'emportais partout alors qu'une couverture pliée fait aussi bien l'affaire, je m'exerçais à la petite circulation – la grande, ce serait pour plus tard. Ah si ! J'avais encore une décision à prendre. La traversée, de Montréal à Vancouver, dure cinq jours, mais on peut descendre aux arrêts qu'on veut, y rester le temps qu'on veut, prendre quand on veut le train suivant. N'ayant pas vraiment de raison de m'arrêter à Saskatoon plutôt qu'à Winnipeg, je m'en remettais pour choisir mes étapes soit au *Yi-King*, soit au guide touristique décrivant leurs attraits respectifs. Chez nous, disent les Canadiens, on n'a pas d'histoire mais on a de la géographie. Faute de monuments ou de sites remarquables, ces grandes villes de la Prairie tiennent toutes à figurer à un titre quelconque dans le *Guinness Book of Records*, l'une s'enorgueillissant de la plus grande piscine du monde, l'autre de la plus haute tour de télé, et Winnipeg, là non plus je n'invente rien, du « coin de rue le plus venteux du monde ». Je n'avais pas grand-chose à me mettre sous la dent pour mon reportage, j'y suis donc allé, et tout ce que je peux vous en dire c'est que ce coin de rue est venteux, oui, mais *pas si venteux* que ça. Une heure m'a suffi pour m'en assurer. J'ai en revanche passé deux jours dans une station de sports d'hiver assez huppée des montagnes Rocheuses et, comme le magazine avait un accord avec la chaîne hôtelière, je me suis retrouvé dans un palace qui était l'exacte réplique de l'hôtel Overlook dans *The Shining*. La chambre qu'on m'a attribuée se trouvait au deuxième étage, à quelques portes de la chambre 237 qui est, comme le savent tous les fans du film de Kubrick, l'épicentre des horreurs qui se déchaînent autour de Jack Nicholson et de sa famille. Mon premier mouvement, à peine installé, a été de longer le couloir tapissé de moquette aux angoissants motifs marron et orange – exactement les mêmes que dans le film – pour me poster devant cette chambre 237 et attendre que quelqu'un y entre ou en sorte. Je suis resté là à peine moins longtemps qu'au coin de rue le plus venteux du monde mais personne n'est entré ou sorti, la porte est restée close, les horreurs ne se sont pas déchaînées. Que ce soit pour me détourner de la chambre 237 ou pour s'attirer la faveur du magazine qui m'envoyait, la direction m'a bombardé sans relâche de bouteilles de champagne, de corbeilles de fruits, d'invitations au spa. C'était évidemment un peu triste de profiter de tout ce luxe seul avec mon zafu. À défaut de compagne, on m'a proposé un professeur de ski. Je skie mal, je n'avais rien d'autre à faire, j'ai dit oui, pourquoi pas ? C'est ainsi que frappe à ma porte un vieillard à la fluviale barbe blanche, vêtu d'une combinaison rouge bordée de fourrure blanche aussi, en somme déguisé en père Noël. Sur les pistes, il fait de son mieux pour améliorer mon style et à un moment, cherchant à me faire éprouver une certaine façon d'adhérer à la pente, me dit : « C'est dommage que vous ne fassiez pas de tai-chi parce que ce petit mouvement, là, vous voyez, c'est exactement un mouvement de tai-chi. » Je m'exclame : « Mais j'en fais, du tai-chi ! » Les yeux bleus de Santa Claus s'illuminent et après la leçon de ski nous convenons de nous retrouver le lendemain matin pour pratiquer ensemble au bord du lac – car l'hôtel est situé au bord d'un lac. Nous voici donc à l'aube, en joggings, anoraks et bonnets de laine, devant cet assez grand lac gelé, cerclé de sapins couverts de givre. Un ponton de bois s'avance sur la glace, c'est là-dessus que nous commençons de concert à exécuter la forme. Il fait très froid, la lune pâlit, le soleil commence à monter, derrière les sapins, dans un ciel éclatant de pureté. Des nuages sortent de nos bouches, des cristaux de neige crissent sous nos pieds, c'est le seul son qu'on entend avec les premiers chants d'oiseaux. Santa Claus pratique comme moi le style Yang, nous sommes tous les deux à notre affaire, parfaitement synchronisés, enfin assez bien synchronisés, et le voici qui entame le fameux mouvement des mains dans les nuages, celui qui a permis à la petite dame d'emplafonner ses agresseurs, dans le métro, sauf qu'au lieu de balayer l'espace en ramenant ses deux mains devant lui il fait soudain quelque chose de tout à fait inattendu, quelque chose que je prends d'abord pour une variante inconnue de moi et qui consiste à pointer l'index dans ma direction, par-dessus mon épaule. Quand le maître pointe le doigt vers la lune, dit un proverbe zen, le disciple avisé regarde la lune, le disciple bas de plafond regarde le doigt, et moi je me comporte en disciple avisé, je regarde ce que me désigne Santa Claus, et ce qu'il me désigne c'est un loup. Un vrai loup, gris et blanc, très beau, tranquillement assis le cul dans la neige, les pattes avant tendues, entre le bord du lac gelé et la lisière des sapins blancs. À une vingtaine de mètres de nous, je dirais. J'ai compris ce que Santa Claus n'a pas eu besoin de me dire : non seulement qu'il faut se taire mais qu'il faut continuer ce que nous faisons parce que *ça intéresse le loup*. Alors nous continuons, sur notre ponton, un mouvement se transformant en un autre, sans couture, sans accroc, sans à-coup, sans geste parasite. Ça coule. C'est fluide. De toute ma vie, je n'ai jamais fait ni ne ferai jamais plus la forme de tai-chi comme nous l'avons faite ce matin-là : un fil paisiblement dévidé, qui apprivoisait le loup. Quand je dis que je n'ai jamais connu d'expérience qui vous soulève du sol en trente ans de méditation, tai-chi, yoga, etc., c'est faux : j'ai vu la lumière à l'hôtel Cornavin, et j'ai vécu la forme de tai-chi avec le loup, deux ravissements qui, chacun à sa façon, valaient largement la téléportation. Je ne sais pas ce que ça a duré, enfin si, je le sais un peu, car la forme nous servait de sablier : peut-être quatre, cinq minutes. Au bout de ces quatre, cinq minutes, le loup s'est soulevé sur ses pattes arrière et, sans hâte, il est retourné vers la forêt, entre les sapins qui l'ont aussitôt avalé. Quant à nous, nous avons continué jusqu'au bout.

II

1825 JOURS

Il s'est passé dans notre pays des événements graves

Mon souvenir de la scène est très visuel, très précis. Le goûter terminé, et en attendant la prochaine plage de méditation, je me suis allongé sur mon lit. Je pense à mon livre. Ce sera un bon chapitre, l'histoire du loup. Peut-être même une bonne fin, ouverte et poétique. C'est difficile, la fin d'un livre. Sur quelle image, sur quelle idée de la vie va-t-on prendre congé du lecteur ? Quel sens veut-on donner à ce qu'on vient de lui raconter ? C'est toujours un peu binaire, malgré tout : confiant ou plombé, élan ou entropie, ouvert ou fermé. Ça finit bien ou ça finit mal. J'ai envie que ça finisse bien. Que mon livre finisse bien, que ma vie finisse bien. Je pense que c'est ce qui va arriver. J'y crois. La nuit est tombée. Il pleut. Il pleut beaucoup. Je n'ai pas allumé la lumière, pas tiré le rideau protégeant l'imposte et je regarde ce qu'elle encadre : un rectangle de goudron ruisselant. Tout à coup, un homme portant un parapluie s'inscrit dans ce rectangle. Il n'est arrivé ni par la droite ni par la gauche ni par le fond. Il est là, et il frappe au carreau. Dans ce cadre où toute interaction est proscrite, c'est une transgression absolue. Ma sérénité s'effondre instantanément. En me levant pour ouvrir, je pense déjà : il est arrivé quelque chose de terrible. Je demande à l'homme : « Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui s'est passé ? – Il faut que vous veniez », répond-il. C'est un des servants, il n'a pas l'air habitué à gérer ce genre de situation. Suit un nouvel échange inutile, moi demandant ce qui se passe, lui répondant qu'il faut que je vienne, on va me le dire. Chaussures, parka, je le rejoins dehors. Tandis que nous marchons vers le bâtiment central, il prend soin de m'abriter sous son parapluie. Mes pensées tournoient, je me demande qui est mort. Je me demande de qui la mort me dévastera le plus. Je me rappelle le coup de téléphone que m'a passé Catherine, la femme de mon oncle Nicolas, pour m'apprendre que son fils François venait de se suicider et, à l'instant où elle a prononcé ces mots, le hurlement de Nicolas qui était à côté d'elle dans la pièce et que cela rendait fou de les entendre. Dans quelques instants, ça va être mon tour de pousser un tel hurlement. Dans quelques instants la vie basculera, et pas du tout comme je l'imaginais dans mon absurde rêve de quiétude et d'émerveillement. Nous contourmons le bâtiment. Devant une porte latérale, le servant replie son parapluie et le secoue soigneusement, plusieurs fois, avant de me précéder dans un couloir sombre et de me faire entrer dans un petit salon encombré, le genre de pièce remplie de bahuts que se réservent pour leur usage personnel les paysans qui ont transformé leur ferme en gîte ou chambre d'hôtes. On est dans les coulisses, là où tombent les masques. Fini le Noble Silence, finies les singeries, fini de rire. Debout devant la fenêtre, en jogging et polaire, se tient le grand type maigre, à la pomme d'Adam saillante, que je n'ai jamais vu autrement qu'assis en tailleur sur l'estrade, drapé dans une couverture bleue, veillant en silence sur nos méditations. Je me dis qu'il aurait pu aller lui-même jusqu'à ma chambre pour m'annoncer ce qu'il a à m'annoncer, cet enculé, au lieu de m'envoyer un sbire pas habilité à parler. Je demande ce qui se passe, ce qui s'est passé. « Ne vous inquiétez pas, me dit-il, ce n'est personne de votre famille, personne de très proche. Mais il faut que vous sachiez que ces derniers jours il s'est passé dans notre pays des événements graves. »

Dans la nuit du Morvan

Finalement, c'est le chauffeur de taxi qui m'aura le mieux informé. Les explications du grand maigre étaient floues, évasives, moins par souci de me ménager, je crois, que parce qu'il n'était ni très au courant ni très curieux de l'être. Sur un bout de papier, il avait noté les deux choses qu'il devait me dire : *Charlie Hebdo* – comme s'il avait besoin de ce pense-bête pour ne pas oublier le titre – et, un peu plus bas : Bernard... Maris... Il avait du mal à se relire, et puis le nom ne lui était pas familier. Je dois être honnête et je suis sûr qu'on me comprendra : j'ai éprouvé un immense soulagement à apprendre que Bernard était mort dans un attentat et pas quelqu'un de plus proche, pas un de mes enfants. Tandis que son supérieur retournait, je suppose, à son coussin, le servant s'est chargé de vérifier l'heure du dernier train pour Paris et d'appeler un taxi pour me conduire à Laroche-Migennes. La course a duré trois quarts d'heure et elle s'est déroulée entièrement dans le noir. Villages pas éclairés, route pas éclairée, pas un seul feu de voiture arrivant en face. Pour avoir fait le trajet en sens inverse, je savais que nous traversions des forêts, longions des étangs, mais on n'en voyait rien, tout était englouti dans les ténèbres comme si à la suite d'une catastrophe l'électricité avait sauté dans la région entière et que nous risquions à tout moment d'être attaqués par des paysans transformés en zombies. Je m'étais assis à l'avant, à côté du chauffeur. C'était un homme de mon âge, corpulent, moustachu, avec une très bonne tête, qui n'a pas cessé de me parler et par qui j'ai appris, pour commencer, la mort de Cabu et Wolinski. Cabu et Wolinski ! Cabu et Wolinski qui faisaient partie de mon adolescence, au temps où Emmanuel Guilhen et moi lisions *Charlie Hebdo*. Cabu et Wolinski que j'avais perdus de vue comme j'avais perdu de vue tous mes copains d'adolescence, comme j'avais perdu de vue Emmanuel Guilhen, et je ne sais pas ce qui était le plus sidérant, d'apprendre que Cabu et Wolinski avaient été assassinés par des terroristes islamistes, ou d'apprendre qu'ils avaient tous les deux plus de quatre-vingts ans. Une autre chose peut-être pas sidérante mais étonnante était la familiarité avec laquelle ce chauffeur de taxi morvandiau parlait non seulement de Cabu et de Wolinski mais d'autres dessinateurs du journal assassinés, dessinateurs dont, pour ma part, j'apprenais l'existence en même temps que la mort. Lui non plus ne les connaissait pas quatre jours plus tôt et ne connaissait même pas le nom de *Charlie Hebdo*. Mais c'était comme si, rétroactivement, il l'avait lu toute sa vie, comme si rétroactivement il était allé toutes les semaines depuis sa jeunesse l'acheter au kiosque de la gare de Laroche-Migennes, où on le lui mettait de côté. Et Bernard Maris, il le connaissait aussi. Au moment où j'allais lui demander comment il savait tant de choses alors qu'il n'avait pas allumé la radio depuis que j'étais monté dans sa voiture, c'est lui qui, très poliment, m'a proposé que nous l'écoutions et quand il a tourné le bouton, c'est comme si l'énormité de l'événement avait encore gonflé. Il était maintenant question de manifestations regroupant plusieurs millions de personnes dans toute la France, de quarante-quatre chefs d'État étrangers venus prendre part au deuil national... Tout le monde, absolument tout le monde en France savait ce qui s'était passé, sauf la centaine de personnes dont je faisais encore partie une heure plus tôt. Le chauffeur n'était pas plus surpris que ça de mon ignorance. Il lui arrivait de

conduire des gens au centre *Vipassana* et leurs pratiques bizarres ne lui inspiraient ni méfiance ni ricanement, comme je m'y serais attendu. La méditation, il savait plus ou moins ce que c'était, plus en tout cas que l'aimable journaliste qui en m'interviewant sur ce sujet m'avait donné l'idée d'écrire ce livre, et j'ai vu le moment où il allait me parler de Patanjali avec autant de sympathie que de Charb ou Tignous. Quand j'ai dit que, tout de même, ça me faisait drôle d'avoir passé plusieurs jours vissé sur un petit coussin sans savoir qu'il se passait autour de nous quelque chose comme notre version nationale du 11 septembre 2001, il a réfléchi quelques instants et répondu avec un bon sens dont aujourd'hui encore je lui sais gré : « Si vous l'aviez su, ça aurait changé quoi ? »

Hélène et Bernard

J'ai parlé plus haut de mon amie Hélène F. qui commence la plupart de ses phrases par « tu » et non par « je ». Elle travaille pour un magazine dédié au bien-être et au développement personnel, diffusant une vision positive de la vie selon laquelle, en gros, la pire tuile qui nous tombe dessus est en réalité une excellente chose : une occasion d'avancer et de devenir meilleur. Il est beaucoup question dans ce magazine de yoga, de méditation, de pleine conscience. Hélène F. parle de son travail et des sujets qu'elle traite d'une façon que j'aime bien : elle en plaisante tout en les prenant au sérieux. Elle voit bien ce que cette vulgate a de caricatural mais pense que la vision du monde qui la sous-tend est juste, et je suis assez d'accord avec elle. Cette ouverture d'esprit fait aussi d'elle une amie précieuse dans les mauvaises passes : elle écoute, elle trouve toujours à dire quelque chose de juste et d'opportun. Il y a deux ans, c'est elle qui a traversé cette très mauvaise passe qu'est un divorce. Elle l'a fait avec beaucoup de droiture, de sens pratique et d'esprit positif, mais elle pensait, peut-être pas qu'à quarante ans sa vie amoureuse était finie, ce mélodrame n'est pas du tout son genre, mais qu'il lui faudrait beaucoup de temps pour retrouver le goût et la force d'aimer. C'est à ce moment dont elle croyait l'amour exclu qu'elle est tombée amoureuse. Raide amoureuse, précisait-elle. L'homme dont elle était tombée raide amoureuse, elle nous en parlait beaucoup, en fait elle ne parlait plus de rien d'autre, sans dire cependant ni son nom ni son métier ni à quel monde il appartenait car il était, non pas marié, mais veuf de très fraîche date, assez connu, et leur liaison restait pour le moment secrète. Cette contrainte ne tombait pas mal pour Hélène F., qui a pour principe de ne jamais demander aux gens dont elle fait connaissance « ce qu'ils *font* », car cela viendra toujours assez tôt et c'est d'abord ce qu'ils *sont* qui l'intéresse. Le personnage social étant dans la coulisse, elle racontait seulement le tête-à-tête enchanté en quoi s'étaient transformées leurs vies à tous les deux depuis le jour de leur rencontre, et elle le faisait avec ces phrases banales qui sont, je crois, l'indice du véritable amour : « C'est comme si on avait été fabriqués l'un pour l'autre... Je pense à lui tout le temps, je sais qu'il pense à moi tout le temps... On s'entend tellement bien... Tu sais, j'ai l'impression d'être amoureuse pour la première fois... » Une telle rencontre, c'est ce qui peut arriver de meilleur dans une vie. Beaucoup de gens doivent traverser la leur sans connaître cela et ceux qui le connaissent, dont j'ignore le pourcentage – disons 20 % de la population, ce n'est ni plus ni moins arbitraire que les 20 % de temps de cerveau tournés vers le présent –, ces 20 %-là sont les seuls et les vrais heureux du monde. Quand la vie vous accorde cette grâce, il faut la saisir, ne pas la lâcher, car rien n'est plus précieux et il est peu d'exemples qu'elle se représente si on a le malheur ou la connerie de passer à côté : la vie après une telle erreur est forcément une vie amère, une mauvaise vie, j'aurais beaucoup à dire sur ce sujet. Un soir, Hélène F. nous a amené Bernard à dîner. C'était leur première sortie ensemble – je veux dire, dans le monde, si on peut dire que chez nous c'était le monde. Pour la première fois ils s'évadaient de leur tête-à-tête enchanté pour dîner avec des gens, et c'était bien, ce soir-là, d'être « les gens ». C'était bien d'être les témoins de l'émerveillement continu dans lequel ils vivaient, de les voir se regarder, s'écouter, et c'était bien aussi d'être dans la même pièce que Bernard. Il n'y avait pas besoin d'être amoureux de lui pour le trouver immédiatement et remarquablement aimable. Il avait une belle gueule d'acteur américain, un grand sourire plein de dents, une pointe d'accent toulousain, de la faconde mais sans parler tout le temps : il savait aussi se taire et ses silences vous mettaient à l'aise. Universitaire, professeur d'économie, il était connu du grand public pour la chronique qu'il donnait chaque matin sur France Inter. Je l'écoutais quelquefois et j'étais presque toujours d'accord avec lui quand il expliquait l'économie, à laquelle je ne comprends rien, parce qu'il disait que j'avais raison de ne pas comprendre, que c'était justement fait pour ça, l'économie : pour qu'on ne comprenne pas, une embrouille au service des riches. Il avait des prises de bec hautement ritualisées avec le journaliste libéral Dominique Seux face à qui il tenait le rôle du rouge, mais c'était un drôle de rouge qui faisait à la fois partie de la direction d'Attac et du directoire de la Banque de France. C'est un trait que j'ai appris à connaître et qui me plaisait chez lui : son goût d'avoir un pied dans chaque camp, dans chaque caste, de circuler dans des milieux aussi différents que possible. Venu d'une tribu d'anars toulousains, il avait épousé la fille d'un académicien. Il habitait dans le XVI^e arrondissement le grand appartement bourgeois de la fille de l'académicien et fréquentait la bande mal embouchée de *Charlie Hebdo*. Il y écrivait sur l'économie mais aussi, de plus en plus, sur la littérature. C'est ce qu'il aimait le plus, la littérature, et ce dont nous avons essentiellement parlé les – quoi ? cinq ou six fois où nous avons dîné ensemble. On ne se pressait pas, on était tout doucement en train de devenir des amis, on avait le temps.

La force majeure

La règle de *Vipassana* est que vos proches ne peuvent entrer en contact avec vous qu'en cas de force majeure. L'attentat était une chose terrible, la mort de Bernard était une chose terrible mais je n'y pouvais rien, ce n'était pas un ami proche et, comme l'avait observé le chauffeur de taxi morvandiau, ça ne changeait rien que je sois au courant ou pas, que je sois à Paris ou pas : ce n'était donc pas un cas de force majeure. La situation avait changé ce 11 janvier 2015 où, tandis que quatre millions de Français descendaient dans la rue pleurer les rédacteurs d'un petit journal satirique dont la plupart, comme le chauffeur de taxi morvandiau, ignoraient jusqu'alors l'existence, les proches de Bernard ont commencé à organiser son enterrement. Il a été fixé au 15, dans le village proche de Toulouse dont il était originaire. Hélène F. et lui étaient ensemble depuis moins de deux ans, elle se doutait bien qu'elle tiendrait peu de place dans la cérémonie face à la famille officielle, mais elle voulait autre chose. Elle voulait qu'on évoque l'amour de Bernard pour la littérature – c'est-à-dire, concrètement, qu'un écrivain que Bernard aimait et qui aimait Bernard prenne la parole. Idéalement, ç'aurait dû être Michel Houellebecq, sur qui Bernard avait écrit un livre et avec qui il s'était lié d'amitié. Mais Houellebecq était une fois de plus au cœur de la tourmente. Son nouveau livre, *Soumission*, décrivait une France convertie en masse à l'islam. Hélène F., Bernard et moi l'avions lu avant qu'il paraisse, chacun avait écrit ou devait écrire un article dessus, elle pour *Psychologies Magazine*, Bernard pour *Charlie*, moi pour *Le Monde*, et, lors de notre dernier dîner ensemble, dix jours avant l'attentat, ç'avait été notre principal sujet de conversation. Mon article était

enthousiaste, mais Hélène F. m'a fait malicieusement remarquer que même si je n'étais pas si enthousiaste que ça je ne ferais jamais la moindre réserve sur Houellebecq de peur de passer pour jaloux – ce qu'honnêtement je suis, et c'est un des bienfaits de la méditation, avons-nous conclu, qu'on puisse s'avouer sans en faire un drame un trait aussi peu honorable. *Soumission* est paru le 7 janvier, c'est-à-dire que le matin du 7 janvier il n'y a pratiquement plus eu un seul autre livre dans les librairies françaises, plus un seul autre sujet dans les médias français, et c'est le 7 janvier aussi, à 11 h 20, que deux hommes cagoulés, armés de kalachnikov, ont fait irruption dans la salle de rédaction de *Charlie Hebdo*, au premier étage d'un triste petit immeuble moderne de la rue Nicolas-Appert, près de la République, tué douze personnes et grièvement blessé cinq autres. Il s'est évidemment trouvé des gens pour considérer *Soumission* comme une provocation à quoi l'attentat était une réponse. Houellebecq s'est retrouvé une fois de plus sous protection policière, son éditeur a annoncé qu'il annulait la promotion de son livre et se mettait au vert. J'arrivais en second sur la liste des amis écrivains de Bernard. La situation était claire, à présent, le cas de force majeure établi. Je pouvais me rendre utile, c'est pourquoi il a été décidé de m'exfiltrer. Ce n'a pas été une mince affaire. L'homme à la pomme d'Adam saillante a répété avec un calme exaspérant ce qu'on nous avait expliqué le premier jour, que *Vipassana* est comme une opération chirurgicale pratiquée dans les profondeurs de l'esprit, et qu'il est très dangereux de l'interrompre. Et puis, était-ce vraiment justifié, de l'interrompre ? Était-ce vraiment si sérieux que ça ? Est-ce que l'ami assassiné était si proche ? Est-ce que que quelqu'un ne pourrait pas me remplacer à son enterrement ? Il posait ces questions pas tout à fait comme s'il n'avait pas entendu parler de l'attentat de *Charlie Hebdo*, non, mais comme si c'était un malheur survenu en Syrie ou dans la bande de Gaza : cinquante personnes, dont des enfants, tués par un tir de roquette, c'est terrible, mais bon, la vie ne peut pas s'arrêter à cause de ça, sinon elle s'arrêterait tout le temps. C'est la pure vérité : la vie en général et les stages de méditation en particulier ne peuvent pas s'arrêter à chaque fois qu'il arrive une catastrophe dans le monde, sinon ils s'arrêteraient tout le temps. C'est la pure vérité, c'est le bon sens, n'empêche : ça m'a fait penser aux ayurvédiques.

Les ayurvédiques

Dix ans et sept jours plus tôt, exactement, je passais en famille les vacances de Noël dans un village côtier du Sri Lanka qui a été dévasté par le tsunami. J'ai raconté tout cela dans un autre livre, et je voudrais seulement revenir sur un détail presque comique, à l'arrière-plan de ce désastre. Une aile de l'hôtel où nous séjournions était occupée par un groupe de Suisses allemands venus pour un stage de yoga et de soins ayurvédiques. La salle où ils pratiquaient leurs exercices se trouvait dans une annexe, ils prenaient leurs repas à part, on les voyait peu. C'étaient des silhouettes périphériques, vêtues de peignoirs blancs, avec je ne sais pourquoi des espèces de charlottes en plastique sur la tête. On les entendait, de loin, psalmodier leurs mantras. Quand la vague a déferlé, emportant tout sur son passage, et que des milliers de personnes sont mortes ou ont été portées disparues, notre hôtel, protégé par sa situation au sommet d'une colline, s'est transformé en refuge pour sinistrés, en service d'urgence, en cellule de soutien psychologique, en radeau de la Méduse. Tous ceux qui n'avaient plus nulle part où aller s'y échouaient. Nous nous sommes particulièrement liés avec un jeune couple français. Ils avaient perdu leur petite fille de quatre ans et cherchaient son corps dans toutes les morgues de la côte où s'amoncelaient des cadavres dont on ne savait plus quoi faire. Nous les avons aidés comme nous avons pu et nous n'étions, Dieu sait, pas les seuls. Tous ceux qui comme nous avaient été épargnés prenaient de leur mieux soin de ceux qui n'avaient pas eu leur chance. Tout le monde aidait, tout le monde donnait ce qu'il avait, tout le monde faisait ce qu'il pouvait, c'était même beau à voir, et rassurant sur la nature humaine. Tout le monde sauf les ayurvédiques, qui tout au long de ces journées ont continué à vaquer au soin de leurs corps et de leurs âmes comme si rien ne s'était passé, comme si rien ne se passait autour d'eux. On continuait à les voir dans la profondeur du champ, avec leurs peignoirs et leurs charlottes, qui marchaient lentement et, je suppose, en pleine conscience. On continuait à entendre, portés par la brise chaude des tropiques, leurs mantras sur le pouvoir de l'instant présent et la grâce de la compassion.

Le manteau de proxénète russe

Hélène F., chez qui je suis allé le lendemain matin, était calme, concentrée. Je l'ai serrée dans mes bras, elle m'a dit par la suite que j'étais calme et concentré aussi, puis nous nous sommes assis pour parler. Ce n'était pas seulement une conversation d'amis mais une conversation de travail, ce qui nous rendait à tous deux les choses plus faciles. Il fallait qu'elle m'aide à écrire le meilleur discours possible pour l'enterrement de Bernard. J'ai pris des notes, dans un joli carnet noir du genre Moleskine offert par je ne sais plus quel Salon du Livre et sur la couverture duquel était inscrit : *L'Inspiration*. Ce titre m'amusait parce que ce carnet était principalement dédié aux notes sur Patanjali que je prenais le matin au café de l'Église, et que mon livre sur le yoga devait à cette époque s'appeler *L'Expiration*. Je l'ai dit à Hélène F., que cela a amusé aussi – enfin, n'exagérons rien – et qui sans même que j'aie besoin de la questionner s'est mise à naviguer entre des souvenirs des deux années de son amour avec Bernard et des souvenirs des cinq jours depuis sa mort – ces deux segments de temps se télescopant de façon parfois bizarre. La première chose qu'elle m'a dite, en tout cas que j'ai notée, c'est qu'ils n'ont pas passé ensemble leur dernière nuit. Bernard habitait encore, rue de l'Assomption, le grand appartement bourgeois où il avait vécu avec Sylvie, sa femme, et où Hélène détestait évidemment aller. Lui, en revanche, se sentait bien chez elle, rue de Bellefond, dans le IX^e arrondissement, pas loin de chez nous. Il s'y serait volontiers installé, c'est du moins ce qu'il disait, mais elle voyait mal comment le caser dans ce trois-pièces qu'elle avait loué pour elle et ses enfants après s'être séparée de leur père et qui n'était absolument pas prévu pour un homme, surtout un homme comme Bernard dont il faut bien dire que les biens ne tenaient pas dans une petite valise. Tout rouge qu'il était, il possédait beaucoup de choses : beaucoup de livres, beaucoup de vêtements aussi, comme cette coûteuse pelisse du fourreur Mac Douglas qu'il portait le premier soir où il était venu dîner chez nous et dont elle se moquait gentiment en disant qu'elle lui donnait l'air d'un proxénète russe. Il la portait aussi le jour de l'attentat, mais il ne l'avait plus à l'institut médico-légal où on avait transporté son corps quelques heures après l'attentat. Hélène se demandait où elle était passée, elle aurait voulu qu'il l'ait encore, qu'elle lui tienne chaud. La pelisse a dû rester sur un portemanteau dans les locaux de *Charlie Hebdo*, et sans doute y rester longtemps, après qu'on a mis les scellés. Bernard aimait les beaux vêtements, il aimait la bonne chère et les grandes tablées. Il aimait dire et qu'on dise des conneries. Il aimait les contradictions et revendiquait les siennes. Il aimait qu'au moment où, veuf et fragilisé par un cancer, il n'attendait plus grand-chose de la vie, cette blonde jolie et affûtée qui avait presque trente ans de moins que lui soit tombée amoureuse de lui autant que lui d'elle. Il aimait se réveiller le matin en pensant qu'ils s'aimaient et se tourner vers elle dans le lit pour le lui dire. Il aimait que tous les deux, sans se lasser, ils se racontent leur rencontre, leur histoire, cet amour qui du jour au lendemain avait rendu leurs vies tellement vivantes. D'une façon générale, disait Hélène, Bernard aimait la vie, et la vie le lui rendait, mais il était aussi terriblement inquiet et obsessionnel. Il

cachait bien son jeu, les gens ne le savaient pas, mais Hélène si. Hélène avait l'impression de tout savoir de lui, comme si maintenant qu'il était mort tout ce qu'il était, tout ce qu'il avait été n'avait plus d'existence que dans son cœur à elle. Qui d'autre qu'elle, par exemple, connaissait ce carnet dans lequel il notait ses rêves et marquait en face de chaque date un chiffre mystérieux, indéchiffrable ? Elle seule, Hélène, savait que ce chiffre, c'était le nombre de jours qu'il lui restait à vivre. Il s'en était alloué 1825 à dater du 1^{er} avril 2014. Pourquoi 1825 ? Cela, Hélène ne le savait pas. Elle n'avait curieusement jamais fait ce calcul, que j'ai fait devant elle : 1825 jours c'est cinq ans pile, il avait donc prévu de mourir le 1^{er} avril 2019. Estimation trop optimiste puisqu'il est mort le 7 janvier 2015, avec 1543 jours d'avance sur la date qu'il s'était fixée. Ce jour-là, Hélène et lui se sont parlé pour la dernière fois, au téléphone donc puisqu'ils n'avaient pas dormi ensemble, puis chacun est parti pour son journal. Ils devaient se retrouver le soir et lui, cette fois, rester chez elle. Il lui a dit : « À tout à l'heure, mon amour », et une heure et demie plus tard elle était corps et âme réduite à cette question obsédante : « Est-ce qu'il est mort ? », et trois heures plus tard encore à cette autre question obsédante : « Est-ce qu'il a souffert ? » Réponse : non, une balle dans la tête, à bout portant, on ne souffre pas. Elle ne comprenait pas, à l'institut médico-légal, ce que c'était ce linge blanc, sur son front. On lui a dit : un pansement, pour cacher ses tempes que la balle avait traversées. Elle est allée le voir trois fois, là-bas. À chaque visite elle avait l'impression qu'il avait rapetissé, qu'il était de plus en plus frêle et gris sur la table mortuaire, qu'il se ressemblait de moins en moins. Le 10 janvier, il y avait dans une salle voisine une famille arabe, des femmes et des enfants surtout, bruyamment éplorés. Quelqu'un lui a dit à mi-voix que c'était la famille Kouachi. La veille, le GIGN avait abattu dans une imprimerie de la banlieue parisienne où ils s'étaient réfugiés les frères Chérif et Saïd Kouachi qui avaient trois jours plus tôt assassiné Bernard et les onze autres de *Charlie Hebdo*. Hélène n'est pas le genre de personne à penser que les criminels sont indignes d'être pleurés par leur famille, ni que bourreaux et victimes appartiennent à deux humanités séparées. Quand même, savoir que les corps des frères Kouachi reposaient à quelques mètres de celui de Bernard, c'était bizarre. J'ai pensé que, même si c'est ma pente, il ne serait pas bienvenu que je m'attendrisse à l'enterrement de Bernard sur les familles des frères Kouachi. J'avais ce qu'il fallait comme informations pour mon discours, je me suis donc levé, j'ai remis mon manteau et c'est seulement sur le pas de la porte qu'Hélène et moi, en même temps, nous sommes rappelé une petite scène de notre dernier dîner, dans cet appartement, dix jours avant la tragédie. Nous avions pas mal bu. Au moment de nous quitter, exactement à cet endroit où Hélène et moi nous tenions, dans le petit vestibule où on accrochait les manteaux et notamment le fameux manteau de proxénète russe dont Hélène ne manquait jamais une occasion de se foutre, Bernard et moi avons eu une discussion assez marrante pour savoir s'il convenait de nous serrer la main, comme nous le faisions jusqu'à présent, ou de nous faire la bise. Nous nous sommes demandé quand exactement, et comment, s'était répandue l'habitude de s'embrasser entre hommes, habitude qui dans notre lointaine jeunesse nous aurait paru complètement ridicule. Et finalement, nous nous sommes embrassés.

Je suis emmerdé

Cette embrassade m'a servi de chute pour mon discours. Je m'étais donné du mal, je crois qu'il était bien. En tout cas il a fait plaisir à Hélène F., c'était le but. Les semaines qui ont suivi, je l'ai vue assez souvent, et j'étais frappé par son calme. Son visage était lisse, reposé, elle semblait en apesanteur. Elle parlait tout le temps à Bernard, à voix basse, et Bernard lui parlait tout le temps. Il lui disait : « Ça va aller, mon amour, ne t'inquiète pas, mon amour, ça va aller », et elle me disait à moi, d'une voix douce, avec un sourire séraphique : « Je suis un peu perchée, tu sais, en ce moment. » Hélène F. est une femme remarquablement saine d'esprit, il faut l'être pour avoir conscience dans une telle circonstance qu'on est un peu perchée, et il faut sans doute consentir à être un peu perchée pour atterrir, le moment venu. Elle a atterri, puis rencontré un homme, François, qui se trouve être un de mes plus vieux amis, et ça va bien. A priori, il n'y a pas de raison qu'elle reparaisse dans ce récit – je dis ça, mais il apparaît et reparait dans ce récit tant de choses que je n'avais pas prévues, et encore moins souhaitées... De mon côté, je me suis remis à mon projet de livre sur le yoga, c'est-à-dire que j'ai écrit mes souvenirs de la session *Vipassana* tant qu'ils étaient encore frais, de façon aussi détaillée que possible. Ce que vous venez de lire est une version étoffée de ce texte qui a connu par la suite, comme vous le verrez si vous continuez, pas mal de tribulations. L'écrivant, j'étais mal à l'aise. Je ne savais pas quoi penser, je ne savais pas ce que je racontais, ou plutôt : je ne savais pas *ce que cela racontait*. Quand j'étais là-bas, je savais déjà que j'allais raconter mon expérience aussitôt que j'en serais sorti. J'ai donc passé, malgré mes efforts pour l'éviter, une grande partie de mon temps sur le zafu à former des phrases rendant compte de cette expérience. Or, quand on forme des phrases rendant compte d'une expérience il est difficile de ne pas émettre un jugement. Si on est poète, peut-être : on a un autre usage des mots, on court-circuite le sens, la poésie est le langage le moins incompatible avec cette expérience non verbale qu'est la méditation. Henri Michaux parlait couramment ce langage. Malheureusement pour moi, je ne suis pas poète. Mon métier, mon talent, c'est la narration, et ma question en toutes circonstances peut se résumer à : c'est quoi, l'histoire ? L'exact contraire de la méditation qui vise justement, douzième définition, à cesser de se raconter des histoires. À dissoudre cette épaisse couche de narration, de jugement, de commentaire dont les gens comme moi s'emploient diligemment à recouvrir les choses comme elles sont. Toute la session *Vipassana*, je l'ai passée non seulement à ourdir des phrases mais à me demander ce que j'en pensais, de cette session *Vipassana* : plutôt du bien ? plutôt du mal ? Plutôt du bien. Mais au-delà des mérites de l'école *Vipassana*, ce que j'étais parti pour dire, ce qui devrait sous-tendre mon récit, ce que ses lecteurs devraient en retenir, c'est tout simplement que la méditation, c'est *bien*. Que le yoga, c'est *bien*. On ne m'a pas attendu pour le dire, je sais. Simplement, je m'apprête à le dire d'une autre place, disons d'un autre rayon de librairie que celui du développement personnel. Je ne compte pas seulement dire que le yoga et la méditation font se sentir bien mais qu'ils sont, beaucoup plus qu'un loisir ou une pratique de santé, un rapport au monde, une voie de connaissance, un mode d'accès au réel dignes d'occuper une place centrale dans nos vies. Voilà ce que je compte dire, à travers ma bancale expérience. Or j'ai du mal à le dire, au retour de ma retraite *Vipassana*. Je ne sais plus comment le dire. Je n'en suis plus si convaincu. Je ne peux, maintenant, m'empêcher de penser aux ayurvédiques en peignoirs et charlottes du Sri Lanka et aux violents sarcasmes que leur indifférence et leur stupidité inspiraient à Jérôme, le père de la petite fille noyée : « Ça va, les gars ? Vous êtes sereins ? Je suis content pour vous ! » Il serait injuste de faire les mêmes reproches aux adeptes et organisateurs de *Vipassana*. Cela n'aurait rien changé, cela n'aurait aidé personne d'interrompre la retraite ni même de faire une annonce – ou alors, c'est vrai, on en ferait à longueur de journée. N'empêche : même si je n'ai aucun reproche moral à leur faire, j'ai l'impression qu'entre le sang et les larmes répandues à Paris ces jours-là, la cervelle de Bernard sur le linoléum de la pauvre petite salle de rédaction de *Charlie*, la vie fracassée d'Hélène F., pour ne parler ici que des gens que je connais, et notre conclave de méditants occupés à fréquenter leurs narines et à mastiquer en silence leur boulgour au gomasio, l'une des expériences est simplement plus *vraie* que l'autre. Tout ce qui est réel est vrai, par définition, mais certaines perceptions du réel ont une plus grande teneur en vérité que d'autres, et ce ne sont pas les plus optimistes. Je pense par exemple que cette teneur en vérité est plus élevée chez Dostoïevski que chez le Dalaï-lama. Bref, pour mon livre souriant et subtil sur le yoga, je me retrouvais un peu emmerdé.

L'histoire peu sympathique de l'ascète Sangamaji

Quand je me suis ouvert de ces doutes à Hervé, il m'a raconté l'histoire de l'ascète Sangamaji. Elle figure dans un important traité du bouddhisme ancien, l'*Udana*, mais dans aucune introduction au bouddhisme récente, ce qui peut se comprendre tant elle est peu sympathique. L'ascète Sangamaji est en méditation sous un arbre. Avant de se retirer du monde, il a vécu avec une femme dont il a eu un enfant. Il les a tous les deux abandonnés pour des accomplissements plus hauts, ou qu'il juge tels. La femme étant tombée dans la misère, elle vient lui demander de l'aide. Elle lui montre leur tout petit garçon tout maigre, tout affamé, elle le supplie. Il ne répond pas, ne cille pas, reste assis en tailleur. Elle insiste. Il ne sort pas de sa méditation. Elle finit par déposer l'enfant sur le sol en disant : « C'est ton fils, moine. Prends soin de lui », et fait mine de se retirer. Cachée derrière un arbre, elle observe l'ascète et l'enfant. L'enfant pleure, pleure, à fendre le cœur. L'ascète n'a pas un regard vers lui, pas un geste. Il continue à méditer. Écœurée, la femme reprend l'enfant et part sans demander son reste. Le plus troublant dans cette histoire, c'est qu'elle n'est pas donnée comme l'exemple d'une affreuse sécheresse de cœur et d'une dévotion pervertie, comme celle des ayurvédiques du Sri Lanka. Au lieu de condamner cet ascète qui, dicit Hervé, a montré « l'empathie d'une pomme de terre gelée », le Bouddha le félicite : « Sangamaji n'a eu aucun plaisir quand cette femme est venue, aucune peine quand elle est partie. Il est libre de tous liens. Cet homme-là, je l'appelle un brahmane. » Le Bouddha ne parle pas à la légère, la

compassion est le cœur vibrant du bouddhisme. « Faut-il alors penser, conclut Hervé, que celle de Sangamaji s'exerce dans des sphères plus vastes et plus brillantes, d'une manière secrète mais suprêmement efficace qui nous échappe mais que le Bouddha perçoit ? »

Des nichons ! des nichons !

Comme je restais frustré de n'avoir fait que la moitié de la retraite *Vipassana*, j'ai décidé quelques mois plus tard d'en faire une autre, et cette fois je suis resté jusqu'au bout. C'était intéressant, mais l'effet de surprise qui nimbait la première de mystère s'était dissipé. J'avais déjà vu la pièce, je connaissais les coulisses, je me suis un peu ennuyé. J'ai un peu triché, aussi, en prenant des notes. De cette seconde session, il me reste une phrase, qui répond au moins partiellement à ma grande interrogation : qu'est-ce qui se passe dans la tête des gens ? Je la rapporte avec d'autant plus de plaisir que ce sera la dernière chose drôle de ce récit avant pas mal de temps. Le dixième et dernier jour du stage, on lève le Noble Silence. Femmes et hommes se mêlent à nouveau. On parle, on rit, on fume des cigarettes. On fait connaissance. La solennité qu'induisait le silence tombe. Les zombies en capuchon, sans voix et sans regard, redeviennent des gens qui ont des métiers, des lieux de résidence, des opinions politiques, des rires gras ou pointus. C'est un moment émouvant. On compare ce qu'on a vécu à ce qu'ont vécu les autres. À quel moment c'était le plus dur, quand on a flippé, quand on a carrément failli lâcher l'affaire. Je me suis mêlé à un petit groupe, des mecs, plutôt jeunes, un d'entre eux commercial, un autre vigneron équitable, un troisième dans la restauration, il y a de tout dans les groupes de méditation. Et le jeune gars qui bossait dans la restauration, polaire vert et mauve, anneau à l'oreille, fort accent biterrois, a dit à un moment que pour lui ç'avait été vraiment dur, parce qu'il avait beau faire, essayer de revenir à la respiration, putain il pensait tout le temps à la même chose. Dix jours non-stop coincé, sans aucune distraction, à penser tout le temps, absolument tout le temps, à la même chose. Et c'était quoi, cette chose ?

« Des nichons ! des nichons ! »

Je l'ai adoré, ce gars.

III

HISTOIRE DE MA FOLIE

La chambre secrète

Ce qui s'est passé à l'hôtel Cornavin, au retour du stage à Morges, était trop bouleversant pour rester sans lendemain, comme il aurait sans doute été raisonnable. Avant de nous quitter, la femme qui devait plus tard m'offrir les géméaux et moi nous sommes accordés sur un protocole. En dehors du fait que nous pratiquions tous deux le yoga, nous ne savions rien l'un de l'autre et ne chercherions pas à en savoir davantage. Nous ne nous dirions rien de nos vies. Nous nous retrouverions seulement, à intervalles réguliers, dans un hôtel d'une ville de province – qui n'était pas, je pense, la ville où elle habitait. Je ne savais rien de son mari ou de son compagnon, de ses enfants si elle en avait, de son métier. Bien sûr, il suffit d'écouter quelqu'un deux minutes pour se faire une idée assez précise de son niveau de culture et de sa place dans la société, et je l'imaginais plus volontiers, disons avocate que marchande de primeurs – mes amours, je regrette de le dire, ne m'ont jamais conduit bien loin de ma propre classe sociale. Mais je n'ai jamais été tenté, par exemple, d'ouvrir pendant qu'elle prenait sa douche le carnet Moleskine que j'entrevois dans son sac. Le mystère associé à notre vœu d'ignorance était beaucoup plus fort que la curiosité. Elle, de son côté n'a jamais dit un mot laissant entendre qu'elle me connaissait comme écrivain et je crois très possible qu'elle ignore aujourd'hui, où qu'elle soit, l'existence de ce livre. Je n'ai pas d'adresse où le lui envoyer, pas même de nom de famille. Notre histoire n'a eu d'autre témoin que le réceptionniste d'un hôtel de catégorie moyenne, dans une rue discrète d'une ville moyenne aussi. Jamais il ne nous serait venu à l'idée d'aller, je ne sais pas, voir une exposition ou marcher dans les rues ensemble. Nous entrions dans la chambre, nous fermions la porte derrière nous et nous faisions l'amour et nous montions, en faisant l'amour, de plus en plus haut, au point de nous effrayer, quelquefois. Nous avions peur que ça s'arrête et peur que ça continue. Nous parlions aussi, beaucoup. De quoi peut-on parler quand on ne sait rien l'un de l'autre ? Tous les sujets de conversation normaux, sociaux, étant écartés, il n'y avait plus dans cette chambre, sur ce lit, que nos corps et, pardon pour ce gros mot, nos âmes. Je n'ai jamais connu personne aussi intimement que cette inconnue. La femme aux géméaux aimait la vie et quand je dis qu'elle aimait la vie je ne veux pas dire seulement ce que ça veut dire pour la plupart d'entre nous : qu'elle aimait *sa* vie, et la remplir de choses belles et agréables. Non, elle c'est *la* vie qu'elle aimait, toute la vie, la vie des passants dans la rue, la vie des fourmis, elle se réjouissait vraiment de voir pousser l'herbe. Je ne saurai jamais ce que c'est de vivre comme ça, je trouve déjà beau d'avoir connu de si près quelqu'un qui avait ce don, si naturellement, moi qui malgré tous mes efforts pour atteindre l'état de quiétude et d'émerveillement ai connu plus souvent qu'à mon tour cet abîme au creux de la vie qu'on appelle dépression ou folie. Au cœur de cette passion, je ne voulais pas voir qu'elles étaient déjà là, en embuscade, la dépression et la folie. Je ne voulais pas entendre le proverbe si cruellement vrai : « Qui a deux femmes perd son âme, qui a deux maisons perd sa raison. » Je la croyais solide, ma raison, bien chevillée au corps par l'amour, par le travail, par la méditation. Je me racontais qu'en ayant une liaison si bien circonscrite, non seulement je ne courais pas le risque de perdre mon âme mais je gouvernais ma vie avec sagesse. Je faisais avec sagesse la part du feu. « Avec sagesse ? Tu n'exagères pas un peu ? Tu ne penses pas un peu trop ce qui t'arrange ? » m'a dit Hervé quand je lui ai fait, à lui et à lui seul, la confidence de cette liaison. Bon, peut-être pas « avec sagesse » : c'était déjà beau si ça restait secret et ne faisait pas de dégâts. Une nuit, nous avons eu faim et le réceptionniste nous a indiqué le seul restaurant encore ouvert dans le quartier, un restaurant de la chaîne l'Entrecôte qui a le mérite de fermer très tard et où on ne sert que des entrecôtes, avec des frites et une sauce qui est le secret bien gardé de la maison. C'est dans ce restaurant qu'elle m'a annoncé qu'elle partirait bientôt vivre très loin, avec sa famille. C'était la première fois qu'elle évoquait sa famille, ce qu'elle a fait de façon délibérément vague, sans que je sache par exemple combien elle avait d'enfants ni quels étaient leurs âges, et quand je lui ai demandé ce qu'elle entendait par « très loin », elle m'a répondu, tout aussi vaguement : « dans l'hémisphère sud ». C'est dans ce restaurant aussi, et à la suite de cette annonce, que j'ai émis le vœu apparemment irréaliste que notre histoire dure toujours – toujours, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'un de nous deux meure. Pourvu qu'elle reste dans la clôture du secret et n'en déborde jamais, rien n'empêcherait qu'elle se déploie ainsi des années, des dizaines d'années. Peu importerait que la femme aux géméaux parte, comme elle disait, dans l'hémisphère sud : notre chambre secrète continuerait à exister. Ce ne serait plus dans cet hôtel de la province française mais dans un motel en Nouvelle-Zélande, en Afrique du Sud ou en Tasmanie. Il ne serait plus possible de nous y retrouver tous les quinze jours mais je m'arrangerais pour venir tous les six mois, au pire une fois par an, et cela ne changerait rien, au fond. Ce rendez-vous annuel dans un motel de l'hémisphère sud resterait, connue de nous seuls, n'appartenant qu'à nous seuls, la chose la plus précieuse de nos vies. Et dès l'instant où a été formulé ce vœu, au restaurant l'Entrecôte dont nous étions les derniers clients, il a été immédiatement évident pour nous deux que ce n'était pas, comme la raison commandait de le penser, une rêverie aimable et sans conséquence, mais quelque chose de possible, d'absolument possible. Et pas seulement quelque chose d'absolument possible : quelque chose qui arriverait. Qui arriverait vraiment, qui arriverait sans aucun doute, qui arriverait forcément : ce n'était plus un vœu, c'était une certitude. Nous nous sommes regardés, par-dessus nos entrecôtes et nos verres de vin rouge, et je lui ai dit qu'un jour, dans dix ans, dans vingt ans, nous nous rappellerions cette soirée et nous dirions : « Tu vois, c'est arrivé, et ça va continuer, et ça ne finira que quand un de nous deux mourra. » Elle a souri quand j'ai dit cela et, en la regardant sourire tandis que les serveurs retournaient les chaises sur les tables dans l'attente de plus en plus insistante que nous levions le camp, je me suis tout à coup, sans l'avoir vu venir, mis à pleurer, et un peu plus tard, quand nous sommes retournés dans notre chambre de l'hôtel Cornavin, je lui ai dit : « Tu sais pourquoi je me suis mis à pleurer, tout à l'heure ? Pas parce que tu vas partir, ça on s'en arrangera, mais parce que j'ai pensé que tu allais mourir. Ce n'était pas la peur qu'il t'arrive un accident, seulement l'évidence qu'un jour, comme tout le monde, tu mourras. J'espère tard, j'espère vieille, j'espère après moi, mais si tard que ce soit un jour le monde existera sans toi. Et ça m'a fait pleurer parce que je ne connais personne d'aussi vivant que toi, parce que tu es pour moi le visage de la vie. »

Le lieu où on ne ment pas

C'est de la pensée magique, sans doute, mais je date de cette nuit le début de la débâcle. En assurant *aussi* à la femme aux gémeaux que nous nous aimerions toujours, qu'un jour lointain nous nous retournerions sur nos vies et nous rappellerions ce vœu qui contre toute attente se serait réalisé, je me suis laissé emporter par un enthousiasme sincère mais j'ai aussi défié les dieux : *hubris*. Aspirant à l'unité, j'ai pactisé avec la division. Cette débâcle dont je parle, que puis-je en dire ? Que dois-je en taire ? J'ai une conviction, une seule, concernant la littérature, enfin le genre de littérature que je pratique : *c'est le lieu où on ne ment pas*. C'est l'impératif absolu, tout le reste est accessoire, et à cet impératif je pense m'être toujours tenu. Ce que j'écris est peut-être narcissique et vain mais je ne mens pas. Ce qui me traverse, ce que je pense, ce que je suis, qui ne donne certes pas motif à pavoiser, je peux affirmer tranquillement, je pourrai affirmer tranquillement devant le tribunal des anges que je l'écris « sans hypocrisie », comme l'exige Ludwig Börne. Mais Ludwig Börne exige aussi qu'on l'écrive « sans le dénaturer », et j'y prétends aussi, d'habitude, mais ici c'est différent. Chaque livre impose ses règles, qu'on ne fixe pas à l'avance mais découvre à l'usage. Je ne peux pas dire de celui-ci ce qu'orgueilleusement j'ai dit de plusieurs autres : « Tout y est vrai ». En l'écrivant, je dois dénaturer un peu, transposer un peu, gommer un peu, surtout gommer, parce que je peux dire sur moi tout ce que je veux, y compris les vérités les moins flatteuses, mais sur autrui, non. Je ne m'arroge pas le droit et n'éprouve au fond pas le désir de raconter une crise qui n'est pas le sujet de ce récit, c'est pourquoi je vais mentir par omission et aller directement aux conséquences psychiques et même psychiatriques que cette crise a eues sur moi, et sur moi seul. Car il s'est passé très exactement ce que, l'âge venant, j'étais certain qu'il ne se passerait plus. Ma vie que je croyais si harmonieuse, si bien fortifiée, si propice à l'écriture d'un essai souriant et subtil sur le yoga, courait en réalité au désastre, et ce désastre n'est pas venu de circonstances extérieures, cancer, tsunami ou frères Kouachi qui sans crier gare donnent un coup de pied dans la porte et abattent tout le monde à la kalachnikov. Non, il est venu de moi. Il est venu de cette puissante tendance à l'autodestruction dont présomptueusement je me croyais guéri et qui s'est déchaînée comme jamais et qui m'a pour toujours chassé de mon enclos.

Tachypsychie

C'est un mot que je ne connaissais pas, « tachypsychie ». Je l'ai entendu pour la première fois dans la bouche du premier psychiatre auquel j'ai eu affaire – homme doux et humain, à qui je pense avec gratitude. La tachypsychie, c'est comme la tachycardie, mais pour l'activité mentale. Les pensées sont erratiques, sans suite, stridentes. Elles s'agitent en tous sens, trop vite. Elles tourbillonnent et blessent. Ce sont des *vritti*, mais des *vritti* surmultipliés, une tempête de *vritti*, des *vritti* sous cocaïne. Cela décrit bien mon état. Moi qui me croyais en si bonne voie pour les domestiquer et atteindre l'état de quiétude et d'émerveillement, je suis la proie de *vritti* déchaînés. Je leur suis livré pieds et poings liés. Ils me rendent fou. J'emploie ce mot de folie avec précaution. L'objet des pages qui suivent est de l'examiner. Depuis que je suis adulte, je me suis vu comme quelqu'un d'un peu plus névrosé que la moyenne, ce qui a rendu ma vie un peu plus malheureuse que la moyenne, mais ne m'a pas empêché de connaître des périodes de rémission dont la plus longue, presque dix ans, est celle dont je raconte ici la fin. On dit qu'on ne prend conscience d'avoir été heureux que lorsqu'on ne l'est plus. Pour ce qui me concerne, ce n'est pas vrai : tout au long de ces dix ans, je savais très bien que j'étais heureux. Je m'en réjouissais, j'en remerciais les dieux, j'en remerciais l'amour, j'en remerciais ma propre sagesse et je voulais, dans la mesure où cela dépendait de moi, protéger ce bonheur. J'ai continué à le vouloir tout au long de cette crise, mais aussi à vouloir le contraire. J'ai voulu le désastre autant que l'apaisement et sans cesse, insupportablement, oscillé de l'un à l'autre. C'est pourquoi je me retrouve non plus dans le cabinet d'un psychanalyste comme cela m'est si souvent arrivé au cours de ma vie, mais pour la première fois dans le bureau d'un psychiatre, cet homme doux et humain qui me prescrit de fortes doses d'un antipsychotique – bien que, me rassure-t-il, je ne sois pas psychotique – ainsi que d'un thymorégulateur, un régulateur de l'humeur qu'on donne aux gens atteints de troubles bipolaires.

De type 2

Il est troublant de se voir diagnostiquer à presque soixante ans une maladie dont on a souffert, sans qu'elle soit nommée, toute sa vie. On s'insurge, d'abord, je me suis insurgé en disant que le trouble bipolaire, c'est une de ces notions qui deviennent tout à coup à la mode et qu'on se met à plaquer sur tout et n'importe quoi – à peu près comme l'intolérance au gluten dont tant de gens se sont découverts atteints à partir du moment où on s'est mis à en parler. Puis on lit ce qu'on peut lire sur la question, on relit toute sa vie sous cet angle, et on s'aperçoit que ça colle. Que ça colle même parfaitement. Qu'on a toute sa vie été sujet à cette alternance de phases d'excitation et de dépression qui sont bien sûr notre lot à tous, car nos humeurs à tous sont changeantes, nous avons tous des hauts et des bas, des ciels clairs et des nuages noirs, mais il y a des gens dont je fais partie, comme paraît-il 2 % de la population, chez qui ces hauts sont plus hauts et ces bas plus bas que la moyenne, au point que leur succession devienne pathologique. Là où le diagnostic, à première vue, ne colle pas, c'est pour ce qui concerne la phase dite « maniaque » de ce qu'on appelait jusqu'aux années quatre-vingt-dix la psychose maniacodépressive. L'état maniaque, ce sont les gens qui se mettent tout nus dans la rue, ou achètent d'un coup trois Ferrari, ou expliquent fiévreusement à qui veut les entendre qu'il faut manger des goyaves, beaucoup de goyaves, pour sauver l'humanité d'une Troisième Guerre mondiale. J'ai connu un garçon qui faisait ce genre de choses et qui, la crise passée, était épouvanté de les avoir faites. Il s'est suicidé, comme le font paraît-il 20 %, des bipolaires – une statistique plus fiable, j'en ai peur, que celle de Chogyam Trungpa sur le temps de cerveau consacré au présent. Je plaignais ce garçon brillant et désespéré, je n'ai jamais pensé souffrir du même mal que lui. Dépressif, ça oui : comme je l'ai honnêtement reconnu en remplissant le questionnaire *Vipassana*, j'ai traversé en plus de ce qu'on peut appeler des passages à vide deux phases de vraie dépression, de dépression sévère, celle qui fait que pendant plusieurs mois on ne se lève presque plus, ne parvient plus à accomplir les tâches élémentaires de la vie et surtout ne peut plus imaginer qu'autre chose adviendra. C'est le propre de la dépression : on ne peut pas croire qu'un jour on ira mieux. Les amis bien intentionnés qui vous disent « tu t'en sortiras », on les regarde avec accablement et même on leur en veut : c'est tellement à côté de la plaque, de dire ça... ils ne savent si évidemment pas de quoi ils parlent... La dépression, quand on y est, on pense qu'on n'en sortira pas, qu'on n'en sortira pas vivant, qu'on n'en sortira que par le suicide. Sauf si on se suicide, cependant, on en sort tôt ou tard et une fois qu'on en est sorti on passe dans le camp des amis bien intentionnés, on ne peut plus se représenter cet état de détresse intolérable et apparemment éternel. J'ai fait quand j'étais jeune un mauvais trip avec des champignons hallucinogènes. Ils m'ont envoyé en enfer, dont le propre est d'être effroyable et de ne s'arrêter jamais. J'étais lucide, dans mon cauchemar. J'arrivais à me dire, lucidement : « Pas de panique. J'ai absorbé un toxique. Son effet va durer le temps de la digestion, dans huit ou dix heures ce sera passé, il faut seulement que je tiensse jusque-là. » Je me disais ça pour me rassurer, c'était raisonnable et vrai, mais je me demandais en même temps : « Est-ce que je vais tenir jusque-là ? Dans huit ou dix heures, *est-ce que je serai encore vivant ?* » J'en suis sorti vivant, et je sais que quand on retrouve sa place parmi les vivants on relativise l'enfer, on oublie très vite son horreur, et c'est ce que dans ces pages je voudrais ne pas faire. Comme dit Céline : « *La grande défaite en tout, c'est d'oublier, et surtout ce qui vous a fait crever.* » Bref. La dépression, pour mon malheur, je connais. Mais ce que j'ignore encore, lors de mes premières consultations psychiatriques, c'est que, dans la définition du trouble bipolaire, le pôle opposé à l'engloutissement dépressif n'est pas forcément l'état d'euphorie et de désinhibition spectaculaires qui conduit au suicide social et souvent au suicide tout court, mais tout aussi fréquemment ce que les psychiatres nomment hypomanie, ce qui veut dire en clair qu'on déconne mais pas dans les mêmes proportions. On ne se met pas à poil dans la rue, on est seulement le jouet de cette tachypsychie dont j'ai récemment appris le nom. On est bipolaire de type 2 : agité sans être nécessairement euphorique, mais quelquefois aussi séducteur, séduisant, très sexuel, en apparence au plus vivant de soi-même mais enclin à prendre les décisions qu'on regrettera le plus avec la certitude que ce sont les bonnes et qu'on ne reviendra jamais dessus. Puis c'est la certitude inverse qui s'impose, on comprend qu'on a fait la pire

chose qu'on pouvait faire, on essaie de la réparer et on en fait une pire encore. On pense une chose et son contraire, on fait une chose puis son contraire, dans une succession affolante. Le pire, quand on est comme moi rompu à s'analyser, c'est qu'une fois le diagnostic posé, et identifié le mode de fonctionnement, on acquiert du recul mais que ce recul ne sert pas à grand-chose. Ou seulement à prendre conscience que, quoi qu'on pense, dise et fasse, on ne peut pas se fier à soi-même car on est deux dans le même homme et ces deux-là sont des ennemis.

Yoga pour bipolaires

Les pensées fusent, se tordent comme des flammes, se consomment, repartent de plus belle. Il m'en vient une, qui m'exalte. Ce mal dont je suis atteint, à défaut d'en guérir je peux le décrire. C'est mon métier. C'est ce qui m'a toujours, malgré tout, sauvé. Quelle bonne idée ! Je vais raconter ma vie sous cet angle, je vais même relire mes livres sous cet angle, non plus comme des œuvres littéraires mais comme des documents cliniques. Le premier qui était lisible, *La Moustache*, raconte l'histoire d'un homme qui rase sa moustache sans que personne parmi ses proches ne le remarque, et surtout pas sa femme. Trouble léger d'abord, qui ne cesse de s'étendre et transforme sa vie en cauchemar. Est-ce sa femme qui cherche à le rendre fou ? Est-ce lui qui est en train de devenir fou ? Aucune des deux hypothèses n'est soutenable, mais il n'y en a pas de troisième, alors il passe de l'une à l'autre, de l'autre à l'une, dans une oscillation tachypsychique affolée, affolante, qui ne lui laisse d'autre issue que la fuite et, pour finir, le suicide. Quant à mon dernier livre, *Le Royaume*, son héros est l'apôtre Paul dont je me fais maintenant fort de démontrer qu'il est le saint patron des bipolaires, puisque sa conversion a fait de lui non seulement le contraire de ce qu'il était mais aussi ce qu'il craignait le plus de devenir, et puisqu'il a passé le reste de sa vie dans la terreur panique de refaire le chemin en sens inverse. Rien de commun, à première vue, entre mon nouveau projet d'autobiographie psychiatrique et mon essai subtil et souriant sur le yoga, qui appartient à des temps de toute évidence révolus. Rien à voir, sauf que c'est une règle, selon moi, et l'un des enseignements les plus fiables de la psychanalyse : quand on parle de deux choses en disant qu'elles n'ont rien à voir, il y a de fortes chances pour qu'elles aient tout à voir, au contraire, et je me rappelle très précisément ce soir de septembre 2016 où, assis comme presque tous les soirs, seul, à la terrasse du café-tabac le Rallye, à l'angle de la rue de Paradis et de la rue du Faubourg-Poissonnière où je venais d'emménager, j'ai été aveuglé, comme Paul sur la route de Damas, par cette évidence que mon autobiographie psychiatrique et mon essai sur le yoga, c'était le même livre. Le même livre parce que cette pathologie dont je souffre est la version détraquée, parodique, effroyable, de la grande loi d'alternance dont j'ai si sincèrement célébré l'harmonie il y a une trentaine de pages. Du *yin* naît le *yang*, du *yang* le *yin*, et on reconnaît le sage à ce qu'entre un pôle et l'autre il se laisse en douceur porter par le courant. À quoi reconnaît-on le fou ? On reconnaît le fou à ce qu'au lieu d'être porté il est emporté par le courant, ballotté d'un pôle à l'autre avec le plus grand mal à tenir la tête hors de l'eau, et à ce que *yin* et *yang* ne sont pas pour lui complémentaires mais ennemis, tous les deux acharnés à sa perte. Tout ce dont je m'apprêtais à parler sur le ton apaisé d'un qui chemine avec confiance vers l'état de quiétude et d'émerveillement se présente aujourd'hui dans une lumière crue et cruelle, une lumière d'aube livide et d'exécution capitale dont je ne peux m'empêcher de croire qu'elle est vraie, plus vraie que celle du grand jour qui chasse les mauvais rêves. Mais il me reste un moyen de résister aux *vritti*, un seul moyen qui est de raconter le long et inégal combat que je leur ai livré tout au long de ma vie. De raconter les diverses tentatives que j'ai faites tout au long de ma vie pour calmer les *vritti* et devenir ce que j'ai tellement désiré être. J'aime cette phrase du mystique anonyme qui, au XIV^e siècle, en Angleterre, a écrit *Le Nuage d'inconnaissance* : « *Ce n'est pas celui que tu es que Dieu regarde avec les yeux de sa miséricorde, mais celui que tu as désiré être.* » Qui ai-je désiré être ? Un homme stable, un homme serein, un homme sur qui on peut faire fond, un homme bon, un homme aimant. Car le véritable, le seul enjeu de ce combat, le seul enjeu de la vie, c'est bien sûr l'amour, c'est la capacité d'aimer. Infirme que je suis, j'ai tâché de l'étayer, cette capacité, par des disciplines qui, comme les arts martiaux, visent à faire advenir à l'intérieur de soi autre chose que l'ego. Trente-cinq ans d'écriture, trente ans de tai-chi, de yoga, de méditation pour faire advenir ce qu'il peut y avoir d'amour à l'intérieur de moi : personne ne pourra dire que je n'ai pas essayé, personne ne pourra dire que j'ai été paresseux, personne ne pourra dire que je ne me suis pas battu. « *Rends-toi, mon cœur*, écrit Michaux, *nous avons assez lutté. Et que ma vie s'arrête. On n'a pas été des lâches. On a fait ce qu'on a pu.* » Ça oui, on a fait ce qu'on a pu, et on ne peut pas dire qu'il ait servi à grand-chose, le long et inégal combat, mais j'ai tout de même conscience que quand je pense cela ce sont les pensées de la nuit, les pensées de la folie et de la maladie, et que ce ne sont pas toujours mes pensées. Cet homme stable et aimant, cet homme à qui on peut se fier, à d'autres moments de ma vie j'ai cru l'être et je ne me trompais pas en le croyant, et celles qui m'ont aimé ne se trompaient pas non plus. Cette vie, la mienne, pauvre vie misérable et quelquefois vivante, et quelquefois aimante, n'a pas été qu'illusions et déroutes et folie, et le péché mortel c'est de l'oublier. Il est vital, dans les ténèbres, de se rappeler qu'on a aussi vécu dans la lumière et que la lumière n'est pas moins vraie que les ténèbres. Et je suis certain que cela peut être un bon livre, un livre nécessaire, celui qui ferait tenir ensemble ces deux pôles : une longue aspiration à l'unité, à la lumière, à l'empathie, et la puissante attraction opposée de la division, de l'enfermement en soi, du désespoir. Ce tiraillement est plus ou moins l'histoire de tous les hommes, il se trouve que chez moi il prend ce tour extrême, pathologique, mais puisque je suis écrivain je peux en faire quelque chose. Je dois en faire quelque chose. Ma triste histoire particulière peut atteindre à l'universel : voilà ce que je me dis, à la terrasse du Rallye, et je me rappelle même avoir demandé à la serveuse, une jeune Chinoise fûtée avec qui je bavardais de temps en temps, si elle trouvait que *Yoga pour bipolaires*, c'était un bon titre. La question l'a laissée perplexe mais, dans le doute et pour me faire plaisir, elle a répondu qu'à son avis oui.

Et au matainnng, le loup la mannngnea

Pour m'encourager, je me répète que si je m'accroche à ce récit ce seront une ou deux heures par jour gagnées sur l'empire des *vritti*. Une forme de méditation, un combat aussi héroïque que celui de la chèvre de Monsieur Seguin. Je me suis souvent identifié à cette chevette audacieuse et infortunée qui a voulu aller voir à quoi ça ressemble dehors, au-delà des clôtures, et qui a couru dans les forêts, dans les collines, ivre de liberté et de dédain pour ses peureuses compagnes demeurées dans l'enclos. Elle l'a payé cher, comme vous le savez sans doute. Traquée par le loup, elle s'est battue, battue toute la nuit pour lui échapper. J'avais, quand j'étais petit, un disque où Fernandel disait le conte de Daudet, et son accent provençal, normalement débonnaire et comique, donnait un poids incroyablement menaçant à la dernière phrase : « *Et au matainnng, le loup la mannngnea.* » J'entends encore cette phrase dite par lui, elle me fait aussi peur que quand j'avais six ans, et j'ai peur qu'à presque soixante ce soit exactement ça qui m'attende : que moi aussi le loup me mange, que je ne retrouve jamais la chaleur de l'enclos.

Les gémeaux séparés

Il était tout à fait prévisible, mais je n'étais pas encore rompu à ces prévisions-là, qu'à la surchauffe maniaque succède une plongée dépressive. Période atroce. Dans la phase précédente, je me suis exalté à la perspective d'un livre nouveau et d'une vie nouvelle, pleine de promesses et de conquêtes. J'ai sous-loué cet appartement plutôt agréable de la rue du Faubourg-Poissonnière. J'ai acheté une enceinte Bluetooth et souscrit un abonnement sur Deezer que je me représente, assez bizarrement, comme les attributs de ma vie nouvelle – attributs modestes, on en conviendra, loin de l'achat compulsif de Ferrari. Et je me retrouve seul comme un rat, sans femme ou impuissant quand par hasard j'en ramène une, le col couvert de pellicules, la bite écaillée par l'herpès, incapable d'écrire, ayant perdu toute foi dans ce projet de livre qui quelques semaines plus tôt me semblait si juste, si nécessaire, si réalisable : il suffisait pour commencer de raconter ce qui m'arrivait. Le problème est que je ne sais pas ce qui m'arrive et que je ne suis plus en état de raconter ni de me raconter quoi que ce soit. On a besoin pour vivre d'un récit, je n'en ai plus. Ma vie s'est réduite au va-et-vient entre mon lit, où je marine dans une sueur mauvaise, et la terrasse du Rallye où je passe des heures à fumer cigarette sur cigarette, hébété, sous l'œil inquiet de la gentille serveuse chinoise qui a pour me faire plaisir trouvé que c'était un bon titre, *Yoga pour bipolaires*. Aujourd'hui encore, je ne peux pas passer devant ce café sans effroi. Pendant près de deux mois, je me suis à peine lavé et changé. La baignoire s'est bouchée, je n'ai rien fait pour y remédier, et c'est à peine si j'ai quitté pour dormir mon uniforme de dépressif : un pantalon de velours côtelé informe, un vieux pull plein de trous, des baskets dont j'avais retiré les lacets comme si j'anticipais les précautions qu'on m'imposerait bientôt à l'hôpital psychiatrique. Je n'arrête pas de trembler, les objets tombent de mes mains. Si je range des yaourts dans le frigo, ils m'échappent et s'écrasent sur le sol de la cuisine. Les yaourts, ce n'est pas grave, mais un jour j'ai voulu bouger de quelques centimètres les petits gémeaux que j'avais placés sur une étagère comme sur un autel et je les ai laissés tomber aussi. Ils se sont brisés. Je suis resté une heure au moins debout, à regarder sur le parquet, entre mes pieds, ces deux morceaux de terre cuite qui avaient été le symbole secret de mon amour, et j'ai pensé que voilà, on ne pouvait pas le dire de façon plus éloquente, tout était cassé, rien ne serait plus jamais réparé, tout était fini.

L'article de Wyatt Mason

C'est à cette époque qu'un journaliste et écrivain américain appelé Wyatt Mason est venu me rencontrer afin d'écrire un long portrait pour le *New York Times Magazine*. À un autre moment, cette visite et l'intérêt du *New York Times Magazine* m'auraient fait un très grand plaisir car j'aspire depuis longtemps à une plus grande reconnaissance par le monde littéraire anglo-saxon. Mais à ce moment-là je me fous totalement de ma reconnaissance par le monde littéraire anglo-saxon, je suis totalement hors d'état de prendre plaisir à quoi que ce soit et c'est ce qui saute aux yeux de Wyatt Mason dès l'instant où je lui ouvre la porte de mon appartement, rue du Faubourg-Poissonnière. Un appartement dans un quartier branché, note-t-il au début de son article, un appartement qui pourrait avoir du charme : un salon spacieux, un peu sombre, de grandes fenêtres donnant sur une cour plantée d'arbres et une table, devant une de ces fenêtres, à laquelle on pourrait se sentir bien pour travailler. Sauf que cet appartement, presque vide, sans un livre, sans un tableau, sans rien de personnel, suinte l'angoisse et son locataire aussi. Il est rare qu'un journaliste rapporte des impressions aussi intimes au sujet de la personne qu'il est venu interviewer. C'est le genre de chose que je pourrais faire, moi, et que Wyatt Mason a faite avec une délicatesse bienveillante et navrée. Je me souviens de lui : un type d'une quarantaine d'années, crâne rasé, courte barbe, voix douce, très sympathique, que je suis content d'appeler à la barre des témoins pour raconter cette période de ma vie dont je me souviens si mal. Son article, que je viens de retrouver sur le site du *New York Times*, commence ainsi : « *Un après-midi d'octobre 2016, alors que la folie électorale battait son plein dans mon pays, je me trouvais dans le salon d'un appartement parisien avec l'écrivain Emmanuel Carrère qui parlait de la honte. Carrère, qui a cinquante-neuf ans, a un aspect physique déroutant parce qu'on lui donne, si on regarde son corps, la moitié de son âge, mais le double si on regarde son visage...* » Un autre journaliste anglo-saxon, à peu près à la même époque, m'a décrit comme plutôt séduisant en dépit d'un visage légèrement simiesque, d'oreilles décollées et pointues comme celles d'une chauve-souris et d'yeux trop rapprochés évoquant ceux de George W. Bush. Mais revenons à Wyatt Mason, que je reçois à demi allongé, dans une posture d'analysant, sur un canapé de cuir noir qui est, écrit-il avec un talent qui me frappe en lisant aujourd'hui son article, « *pratiquement le seul meuble de la pièce au milieu de laquelle il fait l'effet d'un chien énorme et dépressif attendant sans espoir le retour de son maître* ». Une chose qu'ignore Wyatt Mason, et dont il aurait certainement tiré parti, c'est que deux ans plus tôt l'homme hagard et tremblant qu'il a en face de lui a été photographié sur ce même canapé en posture de lotus, le visage idéalement souriant et serein, et que cette photo a fait la couverture d'un hebdomadaire qui ouvrait sur une longue interview de lui son dossier sur la méditation. Je parle donc de la honte, et la première chose que je raconte à ce sujet, c'est une histoire dont le héros est le général Massu. Le général Massu a été un des hauts responsables militaires français pendant la guerre d'Algérie. Guerre sale, pour autant qu'il y en ait de propres, guerre faite d'escarmouches féroces, de disparitions nocturnes, de civils égorgés comme des moutons et d'interrogatoires pratiqués, du côté français, selon deux techniques principales : la baignoire et la gégène. « *La gégène* », comme je l'explique à Wyatt Mason et comme, à son tour, il l'explique à son lecteur, consiste à appliquer un générateur électrique sur les tempes, les oreilles et, s'il s'agit d'un homme, les couilles de la personne interrogée. Plus tard, au début des années soixante-dix, le général Massu a été accusé d'avoir pratiqué et fait pratiquer la torture. Sans le nier, il s'en est justifié en disant qu'entre deux maux il faut choisir le moindre et qu'on est obligé de recourir à cette extrémité pour prévenir des attentats et sauver des dizaines de vies humaines. C'est l'argument habituel des tortionnaires mais Massu, dans une interview donnée à ce même hebdomadaire qui cinquante ans plus tard devait me photographier sur mon canapé en panoplie de sage, en a sur sa lancée sorti un autre. Il a dit : « *La gégène, on en fait tout une*

histoire, mais il ne faut pas exagérer, ça ne fait pas si mal que ça : *la preuve, je l'ai essayée sur moi-même.* » Je répète cette phrase à Wyatt Mason : « *I tried it on myself.* » Je l'invite à s'imprégner de son fascinant mélange de connerie et d'obscénité. Car quelqu'un qui s'applique à lui-même des électrodes s'arrête quand il veut, quand ça commence à lui faire vraiment mal, alors que le propre de la torture c'est que le torturé ne sait pas quand le tortionnaire va s'arrêter. Pourquoi est-ce que je raconte ça ? Wyatt Mason le comprend très bien, et explique très bien à son lecteur que quelqu'un comme moi qui n'écrit pas de fiction mais des textes autobiographiques dont la première règle est de ne pas mentir, quelqu'un pour qui la littérature est avant tout *le lieu où on ne ment pas*, se trouve dans deux situations morales très différentes selon qu'il parle de lui-même ou d'autrui. On m'a quelquefois dit qu'il fallait beaucoup de courage pour se peindre, comme je le fais dans mes livres, sous un jour peu flatteur. Ce n'est pas vrai, dis-je à Wyatt Mason. Ce n'est pas du courage, ou si c'est du courage c'est le courage du général Massu quand il s'applique à lui-même la gégène. Comme lui, j'arrête quand je veux, je dis et tais ce que je veux, c'est moi qui décide où placer le curseur. Alors qu'en écrivant sur les autres on passe ou peut passer du côté de la vraie torture, parce que celui qui écrit a les pleins pouvoirs et celui sur lequel il écrit est à sa merci. Dix ans auparavant, dis-je aussi à Wyatt Mason – qui sait parfaitement de quoi je parle, son professionnalisme me sidère –, j'ai publié un livre autobiographique appelé *Un roman russe*. Je m'y suis mis à nu, très bien, ça me regarde, mais j'ai fait subir le même traitement à deux personnes, ma mère qui redoutait que je révèle un secret de famille, et ma compagne de l'époque dont j'ai étalé l'intimité affective et sexuelle sous prétexte qu'étant inextricablement mêlée à la mienne elle m'appartenait autant qu'à elle. Ce double déballage a produit de la souffrance mais pas de catastrophe, Dieu merci. N'empêche : j'ai franchi une ligne qui n'aurait pas dû être franchie. Le livre que j'ai écrit ensuite, *D'autres vies que la mienne*, exposait l'intimité de plusieurs personnes, mais je leur ai fait lire le manuscrit avant sa publication et elles l'ont validé, en sorte que ce livre qui traite d'événements tristes et même terribles a été écrit avec sérénité et reste de très loin mon préféré car il m'a donné l'illusion, partagée par de nombreux lecteurs, d'être un homme bon. Mais c'est une illusion, dis-je encore à Wyatt Mason. Je ne suis pas un homme bon. J'aimerais l'être, je donnerais ma vie et mon âme pour l'être car je suis un individu éminemment moral qui distingue très clairement le bien du mal et ne place rien plus haut que la bonté mais non, hélas, je ne suis pas bon, et je cite à Wyatt Mason, combien de fois l'ai-je citée, combien de fois me la suis-je répétée, la phrase de saint Paul qui demande à Dieu, sans doute la seule personne à qui on puisse poser cette question : « *Pourquoi ne fais-je pas le bien que j'aime mais le mal que je hais ?* » On sent qu'arrivé à ce point Wyatt Mason ne considère plus mes propos comme des réflexions ou des arguments émanant d'un homme responsable mais comme les symptômes d'un état de détresse alarmant, pour quoi il montre une réelle compassion. « *Cet homme extrêmement poli, écrit-il, attentif à son interlocuteur, faisant l'effort de s'exprimer avec précision, offrant du thé, s'offrant lui-même autant qu'il pouvait, il était impossible de ne pas voir qu'il était dans un état de souffrance épouvantable.* » Ainsi prennent fin la première partie de l'article et la première journée que nous avons passée ensemble, car il s'agissait d'un grand portrait, huit pages du *New York Times Magazine*, Wyatt Mason était venu à Paris spécialement pour ça, il était donc convenu que cela nous occuperait deux jours. Que faire du second ? Nous avions épuisé les charmes du monologue sur le canapé ressemblant à un chien dépressif, l'idée était de sortir de la forme statique et convenue de l'interview au profit de quelque chose d'un peu plus vivant. M'accompagner, par exemple, dans un truc que j'aimais faire : des courses au marché, un bon restaurant, un match de football... Quand Wyatt Mason m'a demandé si j'avais une idée, je l'ai entraîné à la terrasse du Rallye en espérant qu'il se satisferait de ce cliché : le café parisien typique où l'écrivain parisien vient tous les matins prendre son double espresso et son croissant, observer les autres clients, idéalement écrire sur un petit carnet. L'idée était peut-être bonne mais j'en ai fait trop. J'ai surjoué mon statut d'habitué en adressant à la serveuse chinoise quelques mots d'une jovialité stridente, qu'elle a accueillis comme si j'étais devenu fou. Wyatt Mason a bu son café, pensif, puis m'a demandé si j'aimais Rembrandt. Je pense qu'assez peu de gens répondent non à cette question et de fait, oui, j'aime Rembrandt. Quelqu'un qui a passé sa vie à scruter anxieusement son propre visage, comment ne serait-ce pas, même, mon peintre préféré ? Wyatt Mason a donc suggéré que nous allions voir une exposition de gravures de Rembrandt qui venait d'ouvrir au musée Jacquemart-André. J'ai dit oui, c'était toujours mieux qu'un restaurant gastronomique où je n'aurais pas pu avaler une entrée ni même une « petite mise en bouche », comme ils disent, et je ne sais pas pourquoi j'ai proposé qu'au lieu de prendre un taxi nous y allions ensemble sur mon scooter. Ce trajet à scooter, plus que l'exposition Rembrandt dont il n'y a pas grand-chose à dire, est le sommet de l'article de Wyatt Mason. Il n'est pas le premier, entre ma famille et mes amis, à décrire ma conduite sur deux-roues comme prudente mais un peu trop prudente, dangereuse à force d'être prudente, avec des coups de frein brusques quand il n'y a pas besoin et des virages pris si lentement que le scooter menace de pencher, pencher au point de carrément tomber sous le poids de son inertie. Ainsi cahoté, ballotté, de plus en plus crispé derrière moi, Wyatt Mason évoque le bruit que fait le devant de son casque en heurtant chaque fois que je freine l'arrière du mien, les efforts qu'il fait pour que le devant de son casque ne heurte pas l'arrière du mien, et c'est là qu'il écrit cette chose étonnante qui encore plus que tout le reste m'inspire pour lui une si profonde sympathie : « *Tout cela aurait été plus facile si nous étions des amis. Je n'aurais pas été obligé de me raidir pour maintenir la distance entre nous, j'aurais pu me tenir à sa taille et bien sûr ce n'est pas ce qu'un journaliste est censé faire avec la personne qu'il est venu interviewer, mais je me dis qu'au fond, c'est ça que j'aurais dû faire : cet homme si malheureux, le serrer dans mes bras.* »

Le petit garçon emmuré

L'article de Wyatt Mason ne se termine pas sur ce passage d'une si remarquable qualité littéraire et humaine, mais sur ces lignes : « *Si obsédé que soit Emmanuel Carrère par la perte, la violence et la folie, ses livres s'achèment toujours vers une fin où surgit un espace de joie. Leur force est d'être écrits par quelqu'un qui sait ce que cette joie coûte.* » Je lis cette phrase aujourd'hui, alors que je m'achemine vers la fin de ce livre et cherche justement à y faire surgir un espace de joie. Je cherche, je tâtonne, je ne sais pas encore ce que je vais trouver mais je crois que c'est possible. La joie, ou du moins sa possibilité, est revenue dans ma vie. L'amour, ou du moins sa possibilité, est revenu dans ma vie. Si on m'avait prédit cela il y a trois ans et demi, au temps où j'habitais rue du Faubourg-Poissonnière, je ne l'aurais pas cru et j'aurais même trouvé cette prédiction insultante à force d'être à côté de la plaque. J'étais certain que la tristesse durerait toujours et que si, comme j'y croyais de moins en moins, il m'arrivait encore d'écrire quelque chose, ce serait pour dire ça : que la tristesse durerait toujours, que j'y resterais à jamais emmuré. Il y a quelque vingt ans, je suis tombé dans *Libération* sur ce fait divers qui m'a marqué pour toute la vie : les parents d'un petit garçon de quatre ans l'amènent à l'hôpital pour une opération bénigne. Il doit en sortir le lendemain. Mais l'anesthésiste commet une erreur et le petit garçon, malgré des semaines de soins désespérés, reste sourd, muet, aveugle et paralysé. Irréversiblement, définitivement. Quand j'ai lu ça, je suis resté médusé d'effroi. Jamais rien ne m'a fait aussi mal. Je ne pouvais plus penser à autre chose. Je ne pouvais plus penser à autre chose qu'au réveil du petit garçon. Au moment où il a repris conscience, dans le noir. Inquiet d'abord, mais inquiet comme on l'est quand on sait que l'inquiétude va prendre fin. Ses parents ne doivent pas être loin. Ils vont allumer la lumière, lui parler. Mais rien ne vient. Pas de lumière. Pas de son. Il essaie de bouger mais il n'y arrive pas. De crier mais il

ne s'entend pas lui-même. Peut-être sent-il qu'on le touche, qu'on lui ouvre la bouche pour le faire manger. Peut-être le nourrit-on par perfusion, l'article ne le dit pas. Ses parents, le personnel hospitalier se tiennent autour de son lit, décomposés d'horreur, mais il ne le sait pas. Impossible de communiquer avec lui, impossible de l'attendre. Il n'est pas dans le coma. On sait qu'il est conscient, qu'il y a derrière ce visage cireux, contracté, derrière ces prunelles qui ne voient pas, un petit garçon emmuré vivant qui est en train de hurler d'épouvante en silence. Personne ne peut lui expliquer la situation, et qui en aurait le courage ? Personne ne peut imaginer ce qui se passe à l'intérieur de sa conscience, comment il se raconte ce qui lui arrive. Il n'y a pas de mots pour cela. Je n'ai pas de mots. Moi si articulé, je n'ai aucun moyen d'exprimer ce que remue en moi cette histoire effroyable. Mais cela remue quelque chose qui est au fond de moi, quelque chose qui est le fond de ma propre histoire et qui fait que pour moi la réalité de la réalité, le fond du sac, le dernier mot de toutes choses, ce n'est pas cet espace de joie inaliénable vers quoi Wyatt Mason se réjouit que cheminent mes livres mais l'horreur absolue, l'épouvante innommable d'un petit garçon de quatre ans qui reprend conscience dans le noir éternel.

Le dernier conseil de François Roustang

Un jour tout de même, je me suis éloigné du carrefour Poissonnière-Paradis pour aller voir dans son entresol sombre de la rue de Naples le vieux psychanalyste François Roustang. Cet homme extraordinaire qui avait été jésuite, puis disciple de Lacan, s'était échappé de ces deux Églises successives pour devenir, à la fin de sa longue vie, une sorte de maître zen. Le crâne poli, les yeux d'un bleu très pâle, le visage impassible, il avait une présence physique impressionnante : je n'ai jamais rencontré un homme aussi tangiblement enraciné dans ce centre de gravité que les Japonais situent au creux du ventre et appellent le *hara*. Je lui ai rendu trois visites dans ma vie, à des moments cruciaux, et sa parole a toujours été brutale et lumineuse. La dernière fois, c'était dix ans plus tôt, la deuxième de mes trois dépressions majeures. Je lui ai longuement expliqué que la vie m'avait conduit dans une impasse dont je ne sortirais plus et que la seule issue pour moi était le suicide. Quand on dit ce genre de choses, on attend d'être contredit mais au lieu de me contredire Roustang m'a dit tranquillement : « Vous avez raison. Le suicide n'a pas très bonne presse mais quelquefois c'est la bonne solution. » Je l'ai regardé, effaré. S'il y a une chose qu'un thérapeute, de quelque obédience qu'il soit, ne peut pas dire, c'est bien ça : que le suicide est la bonne solution. Puis il a ajouté : « Sinon, vous pouvez vivre. » Vous comprenez pourquoi je dis que sur la fin c'était un maître zen. Cette phrase : « Sinon, vous pouvez vivre », a agi sur moi comme un court-circuit psychique et rendu possible non seulement la sortie de la dépression mais les dix années pleines et heureuses qui ont suivi. Et me voici de nouveau chez lui, dix ans plus tard, tout aussi persuadé que je n'en sortirai jamais, que je suis condamné à la honte et à l'horreur, qu'il n'y a plus pour moi d'autre issue que le suicide. Il m'a laissé un bon moment dévider ma lugubre ritournelle et cette fois, au milieu d'une phrase, il m'a coupé net et ordonné de me taire. « Taisez-vous, maintenant. » Que pouvais-je faire ? Je me suis tu. Lui aussi. Nous sommes restés silencieux, peut-être cinq minutes, c'est très long cinq minutes. Il me regardait calmement, sans me lâcher, presque sans ciller mais sans intensité excessive. Sous son regard, je me suis rappelé quelque chose que raconte dans ses mémoires Albert Speer, l'architecte du III^e Reich, et que je n'ai lu nulle part ailleurs : Hitler s'adonnait très souvent, et dans les circonstances les plus variées, au jeu enfantin de fixer les gens jusqu'à les obliger à baisser les yeux. C'était un duel, un duel cruel et dangereux qu'il gagnait évidemment toujours car personne n'osait lui résister – mais il ne fallait pas non plus, en cédant trop vite, abrégé son plaisir. La façon dont Roustang plongeait ses yeux bleus dans les vôtres, son immobilité dense et minérale, c'était exactement le contraire : pas de défi, pas de conflit, pas de tension, pas de compétition. Je sentais des ondes de calme profondes émaner de lui, comme de la voix de S.N. Goenka. Pour finir il m'a dit : « Ce que vous vivez est horrible : très bien. Vivez-le. Adhérez-y. Ne soyez plus que cette horreur. Si vous devez en mourir, vous en mourrez. Ne cherchez ni raison ni moyen d'en sortir. Ne faites rien, laissez tomber : c'est la seule condition pour qu'un changement puisse advenir. » Autrement dit : méditez, car c'est ça, la méditation.

Le Coran de sang

J'ai essayé d'obéir à Roustang, c'est-à-dire de ne rien faire, mais ça n'a pas marché. Alors j'ai essayé de faire quelque chose : un reportage. J'ai toujours aimé ça, parfois ça m'a sauvé. Aller sur le terrain, endosser les habits d'Alex Térieur. J'ai rassemblé mon peu d'énergie pour former le numéro de mon ami et rédacteur en chef Patrick de Saint-Exupéry. Patrick dirige alors le magazine *XXI* et je l'appelle mon rédacteur en chef, bien que je ne sois attaché ni à *XXI* ni à aucun journal, parce que quand j'ai une idée de reportage c'est à lui que je vais la proposer et parce que lui, parfois, m'en propose, qui se sont toujours révélées excellentes. Je lui explique donc que je traverse une mauvaise passe – « À ta voix, m'a-t-il dit plus tard, on comprenait tout de suite que c'était une *vraiment* mauvaise passe » – et que ça me ferait du bien d'aller prendre l'air. Cela donne une idée de son imaginative amitié qu'il m'ait rappelé une semaine plus tard pour me proposer le sujet que voici. En 1999, le fils aîné de Saddam Hussein, Oudaï, un dangereux psychopathe, a échappé à un attentat et, pour en remercier Allah, son père a formé le vœu étrange de faire composer un Coran avec son propre sang. Pendant deux ans, une infirmière est venue chaque semaine au palais présidentiel pour tirer du sang de Saddam, qu'elle apportait ensuite au plus célèbre calligraphe irakien. Une fois terminé, le Coran de sang a été exposé en grande pompe dans une mosquée construite par Saddam, dite « mère de toutes les batailles » et remarquable par cette singularité architecturale : ses minarets figurent des kalachnikovs. Là-dessus les Américains sont arrivés, le pays déjà bien chaotique a plongé dans encore plus de chaos – comme je vais bientôt passer, moi, d'une « importante souffrance morale » à une « souffrance morale intense » –, et le Coran de sang a disparu. Personne ne sait plus où il est, peu de gens à vrai dire s'en soucient, mais Patrick s'est dit, d'abord qu'une enquête là-dessus serait un bon fil conducteur pour raconter quelque chose sur l'Irak d'aujourd'hui, ensuite et surtout que cette équipée aventureuse et même dangereuse, ce shoot d'adrénaline, c'est ce qu'il pouvait proposer de mieux à un ami en train de dévisser – il y a vraiment des gens sur qui on peut compter, dans la vie. L'idée me plaît, elle me plaît d'autant plus qu'avec un peu de chance je pourrais être tué là-bas dans un attentat à la voiture piégée, et il me semble qu'aller à Bagdad sera un moindre exploit que de traverser la rue du Faubourg-Poissonnière. Le problème est qu'on ne va pas comme ça à Bagdad, il faut du temps pour obtenir les visas. Je dis *les* visas parce que Patrick a eu l'idée de nous envoyer à deux, moi qui ne connais rien à l'Irak et un grand reporter nommé Lucas Menget qui le connaît comme sa poche. Nous nous entendrons à merveille, Lucas et moi, quand nous finirons par y aller, presque un an plus tard. En attendant, notre reportage consiste à nous présenter toutes les semaines voire deux fois par semaine au consulat d'Irak pour nous enquérir de nos visas. Ces visites ont été mes seules sorties de cet hiver, et j'en garde curieusement un assez bon souvenir. Je descendais à la station Porte Dauphine, je remontais lentement l'avenue Foch, surnaturellement large, enneigée, où de luxueuses berlines noires passaient en silence, comme au ralenti, et où se trouve le consulat. Nous avions rendez-vous avec un diplomate moustachu – tous les Irakiens sont moustachus – qui nous faisait cérémonieusement asseoir dans un

profond et hideux canapé, lui-même s'asseyant dans un canapé tout aussi profond et hideux, placé en vis-à-vis avec un canyon de quatre ou cinq mètres entre nous, et une fois que nous étions tous confortablement installés nous faisant apporter dans des petits verres en forme de tulipes un thé très fort et très sucré que, de visite en visite, je trouvais de plus en plus délicieux. Lucas et le diplomate, qui se connaissaient bien, avaient aussi beaucoup de relations communes dont ils échangeaient des nouvelles ainsi que de leurs familles. Cette conversation, riche d'allusions politiques qui m'échappaient complètement, faisait partie du parcours du combattant visant à l'obtention du visa, mais tant Lucas que le diplomate semblaient y prendre plaisir et j'ai fini par y prendre une sorte de plaisir aussi. On ne me demandait pas d'y participer, je buvais à petites gorgées mon délicieux thé dans mon hideux canapé, les heures passaient sans hâte dans ces bureaux où personne n'avait l'air débordé, la palabre s'étirait, et cela tenait aussi à la présence de Lucas qui est un type incroyablement tranquille, droit et rassurant, un type en or massif vraiment : je me sentais en sécurité. Oui, au cours de cet hiver atroce le seul endroit où je me suis senti en sécurité, c'est le consulat d'Irak.

Le patient à son admission

Mon hospitalisation à Sainte-Anne a duré quatre mois. Son compte rendu, que j'ai sous les yeux, commence par ce résumé : « *Épisode dépressif caractérisé, avec éléments mélancoliques et idées suicidaires dans le cadre d'un trouble bipolaire de type 2.* » Et voici, un peu plus loin, comment est présenté le patient à son admission : « *Ralentissement psychomoteur modéré avec hypomimie, faciès triste mais réactivité émotionnelle. Tristesse, anhédonie, aboulie, souffrance morale importante, asthénie avec coût psychique et physique important de la réalisation des activités quotidiennes. Éléments mélancoliques avec sentiment de péjoration de l'avenir, d'incurabilité. Ruminations, sentiment de culpabilité vis-à-vis de ses proches, idées suicidaires envahissantes...* » Il n'est pas nécessaire de maîtriser le vocabulaire psychiatrique pour comprendre que ça n'allait pas fort. Si on veut entrer dans les nuances, une « souffrance morale importante », c'est préoccupant mais moins qu'une « souffrance morale intense », que je n'allais pas tarder à connaître et qui est elle-même moins préoccupante qu'une « souffrance morale intolérable » : je l'ai connue aussi, celle-là, j'ignore s'il en existe une quatrième. Depuis quelques jours, mon état déjà peu glorieux a empiré. Le visa pour l'Irak s'est dérobé de semaine en semaine et avec lui mes rêves d'échappée aventureuse ou de mort, à peine moins désirable, dans un attentat à la voiture piégée. D'un jour à l'autre, d'une heure à l'autre même, j'étais tachypsychique ou catatonique, et cet état a tellement alarmé ma sœur Nathalie qu'elle a d'autorité pris rendez-vous pour moi à Sainte-Anne. C'est ainsi que nous nous retrouvons tous les deux au dernier étage d'un bâtiment moderne en lisière de l'hôpital, devant un sexagénaire en blouse blanche, cordial, l'œil bleu et vif, l'autorité tranquille caractérisant ce qu'il est convenu d'appeler un grand ponton bien qu'on n'ait jamais entendu parler de petit ponton, et qui me voyant dans l'état que décrit le compte rendu décide de m'hospitaliser séance tenante. Je ne rentre pas chez moi, on me met au lit, on verra plus tard pour combien de temps. Quant à l'Irak dont j'ai parlé au début de l'entretien, le grand ponton est désolé mais il faut surseoir, il sera toujours temps dans quelques mois. Il insiste sur la notion de maladie – très différente de celle de névrose qui a dominé ma vie d'adulte. La question n'est pas de savoir d'où ça vient. La question n'est pas de savoir pourquoi je me trimballe depuis toujours une telle brouette de merde dans la tête. La question, c'est que je suis malade, aussi malade que si j'avais fait un AVC ou une péritonite, alors on va me coller au lit, on va chercher les bons traitements, on ne me cache d'ailleurs pas qu'on les cherche à tâtons et qu'on ne va peut-être pas trouver le truc qui me convient du premier coup, « mais ce qu'on peut faire en attendant de le trouver, dit le grand ponton, c'est vous mettre à l'abri. Et ne vous inquiétez pas, on va vous sortir de là, aussi vite que possible ». Entendant cela, j'éprouve un immense soulagement : je suis malade, je vais me coucher, ne plus me battre, me laisser faire, on va s'occuper de moi et pour commencer me shooter dans les grandes largeurs.

Le protocole

Reprenons le compte rendu : « *Inclusion dans un protocole comportant administration de kétamine deux fois par semaine. Les trois premières perfusions : bonne tolérance, amélioration thymique.* » La kétamine, si vous l'ignorez, est un anesthésique pour chevaux dont se servent pour planer les ados anglais et dont on a ces dernières années découvert les vertus antidépressives. C'est ainsi que je ferai mes débuts dans la haute chimie psychiatrique. Avant et après chaque perfusion, on me soumettra au titre du protocole un questionnaire qui ne porte plus sur mon expérience de la méditation comme aux temps heureux où je me croyais en route vers la quiétude et l'émerveillement mais sur mon envie de vivre ou de mourir, mes pulsions suicidaires, « ma péjoration de l'avenir », etc. Première perfusion : elle dure quarante minutes, pas une de plus pas une de moins, et quand c'est fini, c'est fini, d'un instant à l'autre. Mais pendant ces quarante minutes c'est de la défonce XXL. Allongé dans son lit, on reste conscient, parfaitement conscient. On sent s'écouler le temps. On entend le médecin et l'infirmière parler à mi-voix. On a l'impression qu'ils sont très loin, très loin en contrebas, perdus dans le paysage au-dessus duquel on flotte. Car on flotte. On dérive. On voit tout. On est parfaitement calme, on est parfaitement bien, on aimerait que ça dure toujours. Ça ressemble à ce qu'on décrit des *near death experiences*, et puis à l'héroïne, évidemment. L'héroïne à quoi il ne faut jamais toucher parce que c'est *tellement bien*. Je suis content d'être hospitalisé à Sainte-Anne si c'est pour qu'on me drogue aussi merveilleusement. Je me sens bien. Je me sens même si bien après les trois premières perfusions, ma tolérance au produit est si encourageante, mon amélioration thymique si manifeste que je parle déjà de sortir et pas seulement de sortir, carrément de partir. L'Irak, sous kétamine, redevient d'actualité. Je commence même à interroger les médecins sur la possibilité d'en emporter quelques doses à Bagdad et de me les faire administrer par une infirmière locale – pourquoi pas celle, ha ha, qui tirait le sang de Saddam ? Du calme, me répond-on sagement, du calme.

Votre frère a formulé une demande d'euthanasie. Que fait-on ?

« *Quatrième injection : mauvaise tolérance avec souffrance morale intense et demande d'euthanasie.* » Souffrance morale intense et demande d'euthanasie : les choses se gâtent, on entre dans le dur. Je l'attendais pourtant avec confiance, cette quatrième injection. Quelques-unes encore et, parti comme c'était, je me voyais déjà tiré d'affaire. Et puis, la nuit d'avant, je flippe. Moi qui ai oublié tant de choses, je me rappelle très bien que mon angoisse est partie d'un des aspects les plus perfides du trouble bipolaire. Quand on est dans la phase dépressive, on se rend forcément compte qu'on y est : c'est horrible, c'est l'enfer, mais au moins on ne peut pas s'y tromper. Alors que la phase maniaque a ceci d'insidieux qu'on ne se rend pas compte que c'est une phase maniaque. Surtout quand elle est seulement hypomaniaque et qu'on ne se met pas tout nu dans la

rue ni n'achète de Ferrari, on se dit qu'on est bien, on se dit que ça va bien. Ça arrive, après tout, d'aller bien. C'est normal, c'est souhaitable, on sait que ça ne durera pas éternellement mais quand ça arrive on a raison de s'en réjouir au lieu de se dire que c'est un piège. Or il y a de fortes chances, dans mon cas, que ce soit un piège, encore un mauvais coup de la maladie. Car ce n'est plus moi mais la maladie qui a le pouvoir sur moi. La maladie me ment, la maladie me trompe. Plus je croirai aller bien, maîtriser ma vie, chevaucher la vague, plus je m'abuserai et préparerai efficacement la plongée dépressive qui suit ces plages de bien-être et de confiance. Et le pire de tout, c'est si je suis amoureux. L'état amoureux, c'est pour tout le monde une sorte de phase maniaque, la plus désirable des phases maniaques. Mais moi, et les malheureux comme moi, nous n'avons pas le droit de les désirer, ces phases maniaques-là. Je n'ai pas le droit de m'y fier, et si je suis honnête je dois mettre en garde toute femme qui entre dans ma vie : elle ne doit pas s'y fier non plus. Elle doit savoir que l'homme merveilleux dont elle est tombée amoureuse – car je peux l'être, merveilleux, croyez-moi – risque d'une minute à l'autre de se transformer en dépressif catatonique ou, pire encore, en ennemi. Si je ne veux pas faire souffrir, l'amour m'est désormais interdit. Fini l'amour. Fini l'enchantement d'être amoureux, la meilleure chose qui existe au monde. Fini de croire, non, pas de croire, d'être certain que celle-là, c'est celle qu'on attendait depuis toujours sans le savoir, et qui vous attendait elle aussi. Fini de descendre acheter de la baguette fraîche et de presser des oranges avant qu'elle se réveille. Fini de la suivre des yeux quand elle traverse l'appartement vêtue de votre seul tee-shirt. Fini de s'envoyer trente textos par jour, et d'aimer ses mots à elle et de savoir qu'elle aime vos mots à vous, et qu'elle vous envoie quand elle est dans une cabine d'essayage une photo de ses seins dans le miroir qui vous donne envie de vous tenir derrière elle et de les prendre dans vos mains et d'en sentir le poids dans vos mains. Finie l'expression de son visage au moment où vous entrez en elle, et fini de soupirer « Oh là là », en même temps, parce que c'est tellement bon. La vie continuera peut-être mais sans ça, et qu'est-ce que ça vaut, une vie sans ça ? Partie sur cette pente, la nuit est atroce. J'entends des hurlements à glacer le sang, qui ne doivent pas être réels mais retentir seulement dans mon cerveau malade. Le matin, je n'aspire plus qu'au shoot de kétamine qui pendant une demi-heure au moins va m'envoyer au ciel. J'y aspire tellement que, craignant d'en être privé si j'avoue dans quelle disposition psychique je me trouve, je réponds au questionnaire que je n'ai pas bien dormi, que j'ai eu quelques idées noires mais qu'enfin ça va. La perfusion commence. J'accueille avec gratitude cette espèce de liquéfaction bienheureuse que procurent la morphine, l'héroïne, tous les opiacés, et puis très vite ça tourne autrement que d'habitude. Je vais vers la mort. C'est une évidence : je vais vers la mort. Les médecins qui parlent à mi-voix à la droite de mon lit, je ne comprends pas ce qu'ils disent mais ils doivent réciter les versets du *Livre des morts tibétain* pour m'accompagner dans le *Bardö*. Il y a de la lumière au-dessus de moi. Il faut que j'y aille. Il faut que j'y aille. Il ne faut pas que je rate la sortie. Il ne faut pas rester dans cet état intermédiaire, cette vie mauvaise. Il faut que tout prenne fin et que cesse la souffrance, définitivement. À plusieurs reprises je fais l'énorme effort – parler coûte, sous kétamine – de répéter « je veux mourir, je veux mourir ». Au lieu d'être deux médecins ils se retrouvent quatre ou cinq dans ma chambre qui devient trop petite, beaucoup trop petite, une petite boîte qui rapetisse encore et moi, collé au plafond, je me mets à pleurer. Je pleure, je pleure, je dis que je veux mourir, que je sais très bien que ce n'est pas leur job de me tuer mais je les supplie de le faire quand même. À force que je gémisses et supplie qu'on me tue, qu'à défaut on éteigne ma conscience, c'est ce que les médecins font, et promptement. Une piqûre, les plombs sautent, plus personne. Commence ensuite un blanc qui a duré plusieurs jours et mettrait fin à ce chapitre si je n'avais pas encore une phrase à y ajouter. Ce que je raconte là est sauvage mais c'est mon état qui l'était et je tiens à dire que les médecins auxquels j'ai eu affaire à Sainte-Anne étaient et sont tous de très grande qualité – mais bon, il y a des cons partout, et il s'en est quand même trouvé un pour appeler Nathalie après cet épisode et lui poser cette question : « Votre frère a formulé une demande d'euthanasie, que fait-on ? »

L'unité protégée

Combien de temps ai-je passé dans l'unité protégée, où on m'a transféré après ma demande d'euthanasie ? J'aurais dit trois ou quatre jours, en fait deux semaines. C'est de l'unité protégée que provenaient les hurlements monotones, lancinants, entendus au cours de la nuit précédant ma désastreuse quatrième perfusion et que j'avais alors cru n'exister que dans ma tête. En fait, ils provenaient même de la chambre voisine de la mienne. Les portes des chambres, dans l'unité protégée, sont toutes munies d'une imposte vitrée, dépolie, sauf celle-ci qui est opaque, avec une cloison de bois ou de contreplaqué faite, ai-je pensé, pour protéger les infirmiers d'une espèce d'Hannibal le cannibale que je n'ai jamais vu. Ma chambre à moi, je la partage avec un garçon qui n'est certainement pas dangereux mais présente les symptômes les plus affligeants du fou : hébétude, voix suraiguë, traînant les pieds dans des chaussons, bavant et vivant en pyjama. Il ne semble pas, cela dit, que j'aie moi-même de quoi faire le fier. Nathalie m'a retrouvé un jour semi-conscient dans mon lit, demandant où j'étais et fredonnant d'une voix chantante et désolée : « Je veux retourner à la maison, je veux mourir à la maison, ramène-moi à la maison... » Ce qui donne, dans mon compte-rendu d'hospitalisation : « *épisode de brève déréalisation, puis syndrome confusionnel franc avec désorientation spatio-temporelle, angoisse et sentiment d'étrangeté aigu* ». Ça ne fait pas envie, c'est sûr, mais c'est passé, ils ont fait ce qu'il fallait pour ça. J'ai pu quitter l'unité protégée pour remonter au troisième étage et reprendre une vie hospitalière normale, faite de longues siestes engluées, de tasses de chocolat étirées à la cafétéria, de lectures interrompues, de tentatives tournant court pour reprendre mon essai sur le yoga, de plateaux-repas aussi vite défectés qu'absorbés car bien que sous morphine qui normalement constipe je chiais tous les quarts d'heure, de socialisations sans lendemain. Mes compagnons dans le service étaient une dame élégante et toujours bien coiffée qui, vénérant ma célèbre mère, m'appelait obstinément M. Carrère d'Encausse et avouait avec une forfanterie mélancolique en être à sa dix-septième hospitalisation de longue durée, et un critique de cinéma obèse que j'avais connu dans une vie antérieure, perdu de vue depuis trente ans et qui se tapait une bonne petite dépression – enfin, une bonne *grosse* dépression, on ne se retrouve pas à Sainte-Anne autrement. Il écrivait autrefois dans une revue rivale de celle où j'écrivais moi-même, et nous prenions plaisir à évoquer nos camarades communs, nos querelles de chapelle révolues. Un jour, tandis que nous poussions nos plateaux au réfectoire, une très jeune femme s'est mise à me parler comme si elle me connaissait bien, et nous nous sommes retrouvés à la même table, le critique de cinéma, elle et moi. Le critique de cinéma s'est beaucoup entortillé, comme si je voulais draguer cette fille de vingt-deux ans et qu'il avait peur, lui, de s'imposer. La fille disait avec placidité qu'elle était complètement folle mais qu'après une dizaine d'électrochocs – qu'elle appelait des ECT –, ça allait mieux. Elle me connaissait plus que je ne le croyais, car elle avait séjourné dans l'unité protégée en même temps que moi. Seulement elle se le rappelait et pas moi. Elle se rappelait que nous avions beaucoup discuté, notamment des romans de Cormac McCarthy qu'elle adorait et semble-t-il moi aussi – ce qui m'a surpris car, tout en ayant la vague intention de le faire un jour, je n'ai lu aucun des romans de Cormac McCarthy. Est-ce que j'ai fait semblant de les avoir lus pour lui complaire ? Il y avait dans son attitude tant de familiarité, de complicité même, que je me suis demandé s'il n'y avait pas eu entre nous plus que cette camaraderie de malades. Si c'est le cas, cela n'a pas dépassé les portes de l'unité protégée.

Le jardin féérique

Ce très léger mieux n'a pas duré, il cède bientôt la place à un « *sentiment de détresse et d'incurabilité, nombreux accès de larmes, idées suicidaires envahissantes avec scénario de pendaison sans projet de passage à l'acte immédiat* ». Ce « *scénario de pendaison sans projet de passage à l'acte immédiat* », je peux en dire un peu plus, et surtout du décor. Un après-midi, je me promène dans cette ville dans la ville qu'est Sainte-Anne. Je ne sais pas si on peut appeler se promener une aussi atroce déambulation, mais enfin mes pas m'ont mené jusqu'à un quartier où se croisent des allées portant les noms d'artistes atteints au casque : Utrillo, Van Gogh, Ravel – je me dis : ils charrient, pourquoi Ravel ? Il était névrosé mais pas fou. Je passe de couloirs en galeries couvertes, entre les pavillons, et à un moment je vois ouverte une porte donnant sur un grand jardin désert, ceint de bâtiments en briques qui semblent désaffectés. Une enclave vide et silencieuse, sans patients, sans médecins, pas entretenue, jonchée de feuilles mortes, plantée de marronniers aux troncs noirs et aux branches élaguées. La version psychiatrique et blême du *Jardin féérique*, le dernier morceau, féérique en effet, de la suite de Ravel, *Ma mère l'Oye*. L'endroit idéal pour mettre mon projet à exécution. Les branches les plus basses sont à deux mètres du sol environ et il y a, le long d'un mur, un empilement de chaises de jardin rouillées. Il suffira de monter sur une d'entre elles et de la repousser d'un coup de pied. Mes pieds s'agiteront et pendlront à vingt centimètres du sol. C'est peu mais ça suffit : on est tout aussi pendu à vingt centimètres du sol qu'à deux mètres, de même qu'on peut se noyer à dix centimètres de la surface autant qu'à dix mètres de profondeur. Ne manquent que la corde, et le moment propice pour agir sans être surpris. J'ai bercé quelques jours ce petit scénario, repéré rue de la Gaîté une droguerie à l'ancienne qui vendait du fil à linge. Puis je suis retourné dans le coin de l'allée Ravel et je n'ai pas revu la porte ouverte. Ce n'est pas seulement qu'elle n'était plus ouverte : elle n'était plus là. J'ai cherché, cherché, en vain. Peut-être que cette porte n'a jamais existé.

La chambre perdue

J'ai lu jadis un petit livre fascinant de Roger Caillois qui s'appelle *L'incertitude qui vient des rêves*. Il y raconte celui-ci, qui n'a jamais cessé de me hanter. Le rêveur est un homme qui marche dans le quartier des Ternes. Il sait où il va, il est heureux d'y aller. Depuis la station de métro où il est

descendu, le trajet lui est familier. Il pourrait le faire les yeux fermés, il pourrait le décrire avec une extrême précision et s'il aime tant le faire, ce trajet, c'est parce qu'il le conduit jusqu'à une rue, jusqu'à un immeuble où habite une femme avec qui il a, depuis plus de dix ans, une liaison absolument secrète, et cette liaison est ce qu'il a de plus précieux au monde. Tous les quinze jours, ils se sont accordés sur cette fréquence, il descend au métro Ternes, il marche cinq minutes jusqu'à la petite rue calme, jusqu'à l'immeuble bourgeois où se trouve l'appartement de cette femme. Elle lui ouvre, ils s'embrassent, la porte se referme sur eux, les heures qui suivent n'appartiennent qu'à eux. Dans cette bulle d'espace et de temps, totalement abritée du monde extérieur, tout n'est que désir, douceur, quiétude, entente des corps, conversation murmurée. Ils savent tous les deux que rien de tel ne serait possible s'ils vivaient ensemble, comme ils y ont quelquefois pensé. C'est dans le secret que se déploie leur amour, et ils pensent tous les deux qu'ainsi protégé cet amour durera toujours. Jusqu'à ce que l'un des deux meure, ils se retrouveront tous les quinze jours dans la paix de cet appartement vers lequel l'homme se dirige d'un pas confiant. Il descend donc l'avenue dans laquelle donne la rue abritant son bonheur. Il a dû être distrait, il a dépassé la rue, ça ne lui est jamais arrivé. Il remonte l'avenue. Et il ne retrouve pas la rue. Il y a la rue d'au-dessus, il y a la rue d'en dessous, qu'il connaît toutes les deux parfaitement, mais la rue qu'il cherche et qui devrait être entre les deux, elle n'y est plus. Il remonte, il redescend, plusieurs fois, comme s'il attendait que la rue reprenne sa place, mais non : elle n'y est plus. Ce n'est pas possible, pense l'homme, je connais par cœur ce trajet, de l'avenue à la rue, de la rue à l'immeuble, de l'immeuble à l'appartement. Mais à peine pensé cela l'homme prend conscience qu'il ne se rappelle en réalité plus rien : ni la rue qui vient de disparaître, ni l'immeuble, ni cet appartement dont il aurait pu dessiner le plan de mémoire et qui s'est englouti dans l'oubli, ni même le visage de cette femme qui a été en secret le grand amour de sa vie. Il ne se rappelle plus son visage, il ne se rappelle plus sa voix, il ne se rappelle plus les mots qu'elle lui disait, il ne se rappelle plus son nom. Plus rien de tout cela n'existe, car rien de tout cela, comprend-il, n'a jamais existé. Cette femme merveilleuse, cette liaison enchantée, tout cela n'était qu'un rêve, et c'est à ce moment, quand il prend conscience que ce qui lui a été donné de plus précieux dans la vie n'était qu'un rêve, que l'homme se réveille. Et maintenant arrive ce qu'il y a de plus poignant dans ce récit que fait Roger Caillois : tout cela n'était qu'un rêve, un rêve d'angoisse classique, mais le rêveur éprouve dans la réalité le même sentiment d'absolue détresse que son double du rêve. Ce bien si précieux – la femme, la liaison, le secret partagé –, il ne l'a possédé que dans le rêve et il n'en a été dépossédé que dans le rêve, cela s'est passé en une seconde mais dans cette seconde se sont déployées dix années d'amour fou, et ce qui lui reste c'est leur perte. Comme si ce bloc de passé merveilleux lui avait été donné pour de bon et venait de lui être repris pour de bon, le laissant dans le désarroi, dans le veuvage, dans le vertige de la perte, et chaque fois que je repense à ce rêve qu'a fait ou inventé Roger Caillois, comme je le fais à présent à la cafétéria de Sainte-Anne, j'éprouve à mon tour ce désarroi, ce veuvage, ce vertige, qui me donnent envie, pas seulement de mourir mais *d'être mort*, de n'avoir moi non plus jamais existé.

Je continue à ne pas mourir

Mon amie Ruth Zylberman m'envoie ces deux courtes lettres d'un garçon de huit ans à sa grand-mère pendant les purges de 1936 en Union soviétique. Voici la première : « *Chère Babouchka, je ne suis pas encore mort. Tu es la seule personne que j'aie au monde et je suis la seule que tu aies. Si je ne meurs pas, quand je serai grand et que tu seras très très vieille, je travaillerai et prendrai soin de toi. Ton petit-fils, Gavrik.* » Et la seconde : « *Chère Babouchka, je ne suis pas mort cette fois non plus. Il ne s'agit pas de la fois dont je t'ai parlé dans ma dernière lettre. Je continue à ne pas mourir.* »

L'affiche de l'exposition Dufy

C'est une plage, en Normandie ou en Bretagne, sur la côte atlantique en tout cas. Un ponton s'avance dans les vagues. Le ciel est nuageux, lumineux. Des femmes en robes et chapeaux, assises sur des pliants ou à même le sable, regardent jouer des enfants. Peinture paisible, sans histoires : c'est l'affiche d'une exposition consacrée à Raoul Dufy, jaunie et fatiguée comme le sont les affiches décorant les salles d'attente où on ne renouvelle pas non plus les magazines. Cette plage, ce tableau, cette affiche, c'est pour moi le spectacle le plus triste du monde et pas seulement le plus triste : le plus effrayant. J'espère ne jamais le revoir. Rien qu'y repenser, en rêver, c'est aller là où il ne faut absolument pas aller. C'est l'endroit mauvais par excellence, c'est l'endroit du Mauvais. Cette affiche, ce tableau, cette plage, c'est la première chose que je voyais quand je refaisais surface dans la salle de réveil, au retour de l'électrochoc qui se pratique sous anesthésie générale. Quand je reprenais conscience, j'étais allongé sur un brancard. Il y avait autour de moi d'autres brancards, d'autres patients sur des brancards mais je ne les voyais pas. Il est curieux, j'y pense en écrivant ceci, que mon brancard à moi ait toujours été orienté de telle sorte qu'en ouvrant les yeux j'aie toujours vu, toujours, cette plage normande et ces dames en crinolines surveillant leurs enfants en costumes marins. C'est curieux, c'est ainsi. Je me rappelle chacun de ces réveils comme un moment d'insoutenable détresse. Ce qui le rendait insoutenable c'est qu'il était impossible de le considérer comme un moment, qu'on pouvait relativiser et qui aurait pu être suivi d'un moment meilleur. Ce n'était pas un moment, il n'y aurait plus de moments, il n'y en avait jamais eu : c'était l'éternité, une éternité de détresse et d'effroi. La Réalité ultime, dont parlent les mystiques, sur quoi nous discourions en marchant dans le Valais, Hervé et moi, c'était donc ça : ce tableau de Raoul Dufy et la mauvaiseté infinie émanant de ces dames en crinolines et de ces enfants en costumes marins. J'avais vu ce qu'il ne faut pas voir : le fond du sac. Et, comme dans certains cauchemars que je faisais, enfant, qui comme des toboggans, précipitaient ma descente vers un lieu de damnation, j'entendais une voix me dire à l'oreille, calmement, gentiment, le pire de tout était cette gentillesse : « Tu es arrivé. Tu es là. Tu ne le savais pas mais en réalité tu as toujours été là. Tu t'es raconté cette longue histoire compliquée que tu appelles ta vie, une histoire d'après laquelle tu es né, tu as eu des parents, tu as fréquenté des écoles, tu as connu des gens, tu as voyagé, tu as appris des langues étrangères, tu as lu des livres et tu en as écrit, tu as aimé des femmes, tu as caressé leurs corps, c'est ce que tu as le plus aimé au bout du compte, tu as eu des enfants, tu as fait du yoga, tu as chié et pissé, tu as été heureux quelquefois, tu as souffert davantage parce que tu es comme ça, tu as fait souffrir aussi parce que tu es comme ça, et puis un moment arrive où cette longue histoire pleine de personnages et d'événements que tu appelles ta vie aboutit là. Là où est la détresse infinie, là où est le puits sans fond, là où sont les pleurs et les grincements de dents, là où hurle ton voisin de l'unité protégée. Terminus. Tu es de retour. Nous t'attendions.

Tu y es. »

ECT

« *Fléchissement thymique important, avec douleur morale intolérable, sentiment de détresse, d'incurabilité, nombreux accès de larmes, impression de bradypsychie.* » On acquiert du vocabulaire, en psychiatrie : la bradypsychie est un ralentissement du cours de la pensée et je devais être bien ralenti, en plus de ma douleur morale intolérable, pour que l'équipe médicale ait décidé de passer à l'artillerie lourde, c'est-à-dire à ce qu'on appelait autrefois les électrochocs et qu'on appelle aujourd'hui les ECT – pour électro-convulso-thérapie. Ce changement de nom vise à faire oublier la réputation archaïque et barbare d'un traitement qui fait tout de suite penser à Antonin Artaud à Rodez, ou à *Vol au-dessus d'un nid de coucou*. Après l'avoir pour ces raisons pratiquement abandonné, on y est revenu depuis les années quatre-vingt-dix. Cette crise d'épilepsie artificielle, supposée provoquer chez le patient une sorte de *reset*, de redémarrage du système, est considérée aujourd'hui comme un traitement de pointe, recommandé dans les dépressions lourdes et certains cas de schizophrénie. Y recourir reste quand même une décision difficile, que le patient est en général hors d'état de prendre lui-même : c'était mon cas. S'ils mettent ses proches devant une telle décision, c'est parce que la religion des psychiatres est faite : il faut y aller. Ils laissent même entendre qu'il faut y aller parce qu'ils n'ont plus rien d'autre à proposer. On est arrivé au bout, si on veut sauver le bonhomme c'est ça ou rien. François Samuelson, mon agent et ami depuis trente ans, a été le principal interlocuteur de Nathalie à ce moment-là, et il m'a raconté par quelles heures d'angoisse ils sont passés avant de finalement dire : O.K., si on n'a pas le choix, vous savez ce que vous faites, allez-y. Maintenant, est-ce qu'on n'avait vraiment pas le choix ? Est-ce que je m'en serais sorti sans ça ? Comment m'en serais-je sorti sans ça ? Quel tour aurait pris ma vie si au lieu d'aller à Sainte-Anne et de me réveiller quatorze fois de suite devant l'atroce affiche de l'exposition Dufy j'étais parti, en miettes mais quand même parti, pour l'Irak ? Je n'en sais et n'en saurai jamais rien. On ne sait jamais ce qui se serait passé si on avait pris l'autre chemin. Parfois je me dis que le danger et l'adrénaline m'auraient redonné le goût de vivre, d'autres fois que l'alternative n'était pas « les ECT ou l'Irak » mais « les ECT ou la mort » : c'est ce que pense le psychiatre qui a continué à me suivre depuis et en qui j'ai grande confiance. Il en a vu défiler, des dépressions mélancoliques, dans le service qu'il dirige. Il sait évaluer le risque de suicide qu'il estimait, dans mon cas, très élevé, et je me rends compte moi-même, en relisant ces pages, que je ne trouve pas les mots pour rendre vraiment sensible cette « souffrance morale intolérable » dont parle mon compte rendu. Si je ne trouve pas ces mots, c'est parce que j'ai trop de recul et de détachement aujourd'hui pour être capable de me rappeler, de décrire, de nommer l'horreur dans laquelle j'étais alors plongé, et surtout, je pense, parce qu'il n'y a pas de mots pour ça. Ce que je raconte a l'air horrible mais c'était en réalité beaucoup plus horrible, d'une horreur irracontable, indescriptible, innommable et, le mot n'existe pas, peu importe, je l'invente : immémorable. Quand on n'y est plus, on ne peut pas se rappeler ça – et heureusement. Alors peut-être que

oui, les ECT m'ont sauvé la vie. L'amélioration, quoi qu'il en soit, n'a pas été spectaculaire. Tout au long du traitement, mon compte rendu d'hospitalisation parle d'« *évolution non linéaire avec moments d'amélioration thymique, sans nette reprise de l'élan vital* ». De « *fléchissements thymiques importants avec angoisse et idées noires* » et de « *troubles mnésiques croissants* ». Ah oui, les troubles mnésiques croissants... Il faut bien en parler, parlons-en.

Troubles mnésiques croissants

Ces troubles de la mémoire sont, dans mon expérience, le grand et grave effet secondaire des ECT. On vous dit que c'est passager, que ça revient, qu'au pire ça ne concerne que la période du traitement mais ce n'est pas vrai. J'écris ces pages trois ans après le traitement et ma mémoire est toujours un champ de ruines. Le hasard fait que j'ai entendu, il y a quelques jours, une reprise de la *Chanson des vieux amants* de Jacques Brel par la chanteuse américaine Melody Gardot, reprise qui m'a tant plu que j'ai cherché à en savoir plus sur Melody Gardot, et la première chose que j'ai lue est une interview où elle raconte ceci : à la suite d'un terrible accident, elle souffre d'une perte de la mémoire lointaine et proche telle que chacune de ses journées commence comme une ascension de l'Everest. Il lui faut avant de se lever rassembler le maximum de souvenirs accessibles et utiles non seulement sur ce qu'elle doit faire dans les heures à venir et sur ce qu'elle a fait la veille mais sur toute son histoire et jusqu'à son identité. C'est pour elle un effort de se rappeler chaque matin son nom, son âge, les événements principaux de sa vie. Je n'en suis tout de même pas là mais il m'arrive couramment de parler avec un ami sans me rappeler ce que nous nous sommes dit la veille, ni même que nous nous sommes parlé la veille. J'ai constamment peur que les gens que j'aime me croient soit négligent et inattentif soit atteint d'un début d'Alzheimer – ce qui serait d'autant moins invraisemblable, d'ailleurs, que le risque d'Alzheimer est comme celui du suicide vingt fois plus élevé que la moyenne chez les malades bipolaires. Maintenant, à quelque chose malheur est bon et si la destruction de la mémoire est un dommage collatéral des électrochocs, elle a eu pour moi un avantage, collatéral aussi et totalement inattendu, c'est que je me suis mis à apprendre des vers.

J'apprends des vers

Un jour, à la cafétéria de Sainte-Anne où il était venu partager mon chocolat, je me suis plaint de ces troubles mnésiques à mon ami Olivier Rubinstein, qui m'a dit : « Tu devrais apprendre de la poésie, ça te dérouillerait les neurones. » Olivier, qui était très lié à Claude Lanzmann, parlait toujours avec admiration de son extraordinaire répertoire poétique : il connaissait par cœur des milliers de vers français et il n'était pas rare dans une soirée qu'il déclame avec cette emphase arrogante, éraillée, colérique, qui le rendait à la fois magnifique et odieux, *Le Bateau ivre* ou *Booz endormi*. Je n'ai jamais pour ma part été un lecteur de poésie. Tout en le regrettant, je me suis même considéré toute ma vie comme totalement bouché à la poésie. Mais Olivier m'a apporté la merveilleuse anthologie de la poésie française de Jean-François Revel, que je possédais sans l'avoir pratiquement jamais ouverte depuis des dizaines d'années, depuis le temps où nous croisions son auteur poussant son caddie rempli de bouteilles de pinard au Codec de Paimpol, et dans cette horriblement mauvaise passe, elle m'a rendu la vie plus supportable. Ce qui la rend merveilleuse, c'est qu'elle n'est pas un tableau d'honneur ou le résultat d'un consensus mais l'expression du goût particulier, absolument indépendant, d'un homme qui, n'écoulant que son oreille, peut ne garder qu'un vers d'un poète archi-célébré et retenir au contraire *tout* ce qu'a laissé Louise Labé. J'ai appris par la suite beaucoup d'autres poèmes, mais le premier était justement ce sonnet de Louise Labé – un choix qu'après tout ce que je viens de raconter je ne crois pas nécessaire de justifier :

*Je vis, je meurs ; je me brûle et me noie ;
J'ai chaud extrême en endurant froidure ;
La vie m'est et trop molle et trop dure.
J'ai grands ennuis entremêlés de joie.*

*Tout à un coup je ris et je larmoie,
Et en plaisir maint grief tourment j'endure ;
Mon bien s'en va, et à jamais il dure ;
Tout en un coup je sèche et je verdoie.*

*Ainsi Amour inconstamment me mène ;
Et, quand je pense avoir plus de douleur,
Sans y penser je me trouve hors de peine.*

*Puis, quand je crois ma joie être certaine,
Et être au haut de mon désiré heur,
Il me remet en mon premier malheur.*

Bonne efficacité transitoire...

On me laisse sortir de Sainte-Anne fin avril, le compte rendu s'achève sur ce constat : « *Bonne efficacité transitoire, mais rechutes rapides.* » Le fait est que ça va mieux, beaucoup mieux même, pendant au moins trois mois. La médication a l'air de marcher. Les psychiatres m'autorisent à partir pour l'Irak où notre reportage, à Lucas et moi, ressemblera beaucoup à sa bande-annonce, c'est-à-dire aux heures tranquillement engourdies que nous avons passées, l'hiver précédent, au consulat de l'avenue Foch. À Bagdad comme à Paris, nous ferons antichambre dans de profonds et hideux canapés, en buvant des petits verres de thé très fort, très sucré, délicieux, jusqu'à ce qu'après plusieurs heures d'attente on nous introduise

dans le bureau d'un haut dignitaire, ouléma ou ayatollah, chiïte ou sunnite, et qu'il déroule pour nous des kilomètres de langue de bois politico-religieuse. De haut dignitaire en haut dignitaire, nous roulons en jeep blindée entre les murs de béton qui entourent et protègent d'attentats à la voiture piégée tous les bâtiments de Bagdad et en font une ville entièrement emmurée. Nulle menace tangible, nul danger manifeste : sous ce rapport, je suis un peu déçu. Nous ne retrouverons pas le Coran de sang. Sa trace se perd dans la fameuse mosquée aux minarets en forme de kalachnikovs, dite « mère de toutes les batailles », où il a été exposé jusqu'à son transfert dans un lieu inconnu, probablement en Arabie Saoudite. Comme le sujet de notre enquête s'est insensiblement déplacé de Saddam à son mystérieux calligraphe, qui semble lui aussi s'être réfugié en Arabie Saoudite, Lucas et moi formons le projet d'y aller pour donner une suite à notre reportage et surtout retrouver l'amicale complicité qui a rendu si agréable notre séjour dans une ville aussi peu agréable que Bagdad – l'Irak étant tout de même l'archétype de ce que Donald Trump, en son vert langage, appelle *a shitty country*, un pays de merde.

... mais rechutes rapides

L'été arrive, nous prenons nos quartiers dans cette belle île de Patmos où nous avons une maison, au pied du monastère dédié à saint Jean – qui est supposé avoir écrit ici l'Apocalypse. Dans mes représentations de vie sereine et de maturité rayonnante, Patmos tient le rôle d'Ithaque mais à peine mis le pied sur l'île dont j'attendais quiétude et lénifiante routine, quelque chose se passe en moi, qui m'échappe et m'effraie. J'essaie de le cacher, d'abord, et surtout à moi-même. Nuages passagers, tout le monde en a, pas de quoi s'inquiéter. Mais si, il y a de quoi s'inquiéter, et cette inquiétude se nourrit d'elle-même. J'ai peur que la folie revienne. J'ai peur d'être le jouet d'une espèce de monstre intérieur sur lequel je n'ai aucune prise. J'ai peur qu'une soudaine bouffée d'agressivité, qui ne me ressemble pas, annonce une crise maniaque. J'ai peur de son contrecoup dépressif. J'ai peur des effets souterrains des médicaments qu'on m'a prescrits et qui me changent peut-être sans que j'en aie conscience. L'harmonie de Patmos, à laquelle j'avais tant aspiré, se met à me peser. Elle m'irrite. Je n'aime les vacances qu'à condition de travailler, au moins un peu. Mon habitude est d'aller dès le lever du soleil, après un peu de yoga sur la terrasse, écrire dans le seul café déjà ouvert du village. J'en suis le seul client. Quand d'autres commencent à arriver, je lève le camp et passe à la boulangerie acheter brioches et pains au chocolat que je rapporte à la maison pour un petit déjeuner qui s'étire, au gré des levers successifs, des théières et cafetières constamment renouvelées, sur à peu près toute la matinée. J'ai aimé ces rituels joyeux et détendus, j'ai aimé que nos amis se rassemblent sous notre treille, j'ai aimé être ce maître de maison généreux. Maintenant je me sens un étranger chez nous, un étranger fébrile et irritable. Même si j'y emporte chaque matin ma chemise de notes sur le yoga, je n'ai plus rien à écrire au café, plus rien à dire au patron du café avec qui en temps normal j'ai plaisir à bavarder, plus rien à dire à nos amis. Je n'ai plus envie de réciter à personne tous ces vers de Ronsard ou de La Fontaine, d'Apollinaire ou d'Yves Bonnefoy que je me suis entêté à apprendre dans l'espoir de juguler mon angoisse et qui ne jugulent rien du tout.

*« Il faut laisser maisons et vergers et jardins,
Vaisselles et vaisseaux que l'artisan burine
Et chanter son obsèque en la façon du cygne
Qui chante son trépas sur les bords Méandrins.*

*C'est fait : j'ai dévidé les fils de mon destin.
J'ai vécu, j'ai rendu mon nom assez insigne... »*

Je m'en fous pas mal, aujourd'hui, de rendre mon nom assez insigne. Tout ce qui a compté pour moi, tout ce dont j'ai rêvé, gloire et demeures, amour et sagesse, je ne sais même plus ce que c'est. Je tourne en rond, soit je suis prostré soit je ne tiens pas en place, je ne sais plus où est ma place. Je suis devenu un fantôme que les amis regardent avec inquiétude. C'est le début de ce qu'on appelle la crise des réfugiés. On ne peut pas dire qu'on en entende beaucoup parler à Patmos, mais des centaines, des milliers de migrants venus d'Afghanistan, d'Érythrée, de Somalie et surtout de la Syrie en feu de Bachar al-Assad affluent chaque jour vers les côtes grecques. Les paisibles îles du Dodécanèse, à quelques encablures de la Turquie, les recueillent de façon sélective. Les plus chic, comme la nôtre, sont épargnées par ce qu'habitants et estivants s'accordent sans le dire trop fort à considérer comme un fléau, les moins distinguées comme Léros ou Lesbos en prennent plus que leur part. Notre amie Laurence de Cambronne, qui était journaliste avant de vivre à Patmos la moitié de l'année, a repris du service le temps d'un reportage à Léros. Elle vient dîner à la maison, elle raconte, elle s'exalte, elle s'indigne. Elle parle du courage des migrants, de l'indifférence des uns, du dévouement des autres, d'une historienne américaine qui a tout quitté pour faire là-bas, dit-elle, un travail formidable. L'écoutant, nous avons un peu honte de notre insouciance d'heureux du monde, vêtus de lin blanc élégamment froissé et principalement occupés de choisir la plage du jour en fonction de la taverne et du vent. Je me dis, moi, que Bagdad m'a fait du bien et que, sur cette île toute proche où il se passe des choses graves, le destin m'offre peut-être une seconde chance d'échapper à moi-même. C'est ainsi que le lendemain matin je descends au port avec un sac contenant quelques vêtements et ma chemise de notes sur le yoga et embarque, sans savoir que je quitte pour toujours notre Ithaque, à bord du ferry pour Léros où m'attend Frederica Mojave.

IV

LES GARÇONS

Frederica

Impossible de la manquer sur le débarcadère. Elle est très grande, un mètre quatre-vingt-cinq au moins, puissamment charpentée, avec un visage anguleux et ingrat auquel j'ai tout de suite trouvé de la noblesse. La soixantaine, une crinière de cheveux gris épais, elle porte une robe bleu nuit beaucoup trop habillée pour une île grecque en plein été, et elle m'accueille avec brusquerie, sans proposer que nous nous attablions pour un café, sans même prendre de nouvelles de Laurence qui nous a mis en contact. L'atelier d'écriture qu'elle anime commence dans une demi-heure, il n'y a pas de temps à perdre. Nous courons presque, moi la suivant, jusque chez un loueur de scooters. C'est la première chose qu'on fait dans une île grecque, louer un scooter, l'affaire est vite conclue, mais je suis surpris que Frederica monte derrière moi. Elle habite Léros toute l'année et elle n'a pas de scooter ? Pas non plus de voiture ? Comment se débrouille-t-elle ? À ma question, elle répond avec agacement : « Je me débrouille », et nous voilà en route, elle me guidant. Léros, à première vue, est très différente de Patmos et des autres îles grecques que je connais. Les maisons ne sont pas de photogéniques assemblages de cubes blancs aux volets bleus, mais des villas d'architecture moderniste, vestiges comme je l'apprendrai plus tard de l'occupation italienne, dans les années trente. Ces villas sont décaties, lézardées, entourées de jardins à l'abandon. On voit aussi de grands bâtiments néoclassiques, bordant des places dessinées au compas, trop grandes, trop circulaires, trop vides, et qui sous le soleil de plomb font penser aux peintures métaphysiques de Giorgio De Chirico. D'énormes racines crèvent le revêtement des routes, sur lesquelles dorment des chiens qui ne sont peut-être pas galeux mais si on veut les décrire c'est l'adjectif auquel on pense spontanément. Frederica a dû percevoir mon étonnement, de sa place à l'arrière elle se penche par-dessus mon épaule : « C'est l'Afrique, ici. » L'Afrique, peut-être, moi ça me fait plutôt penser à San Clemente, cette île proche de Venise qui est tout entière un vaste asile de fous et sur laquelle Raymond Depardon et Sophie Ristelhueber ont réalisé un documentaire saisissant. Justement, on passe au large de l'hôpital psychiatrique, un vaste ensemble pavillonnaire destiné à accueillir les déments de tout le Dodécannèse et dont la plus grande partie est aujourd'hui transformée en *hotspot*, c'est-à-dire en camp de réfugiés. De la route poussiéreuse, on voit des containers, des barbelés, des policiers. Pas un arbre dans ce coin de l'île, pas d'ombre. « Il y a mille personnes là-dedans, crie Frederica à mon oreille, mais on n'a pas le droit d'y entrer. » Quand on arrive de l'élégante et paisible Patmos, ces images qui sont presque des images de guerre surprennent. Tout cela est moyennement clair pour moi, ma débâcle personnelle m'a laissé peu de temps pour suivre la crise des réfugiés, je ne sais pas bien quel est le contenu de l'accord signé quelques mois plus tôt entre la Turquie et l'Union européenne. Si je suis venu ici, c'est parce que je cherche un endroit où aller quand on ne sait plus où aller, et j'ai l'impression de l'avoir trouvé.

Au Pikpa

Ce qu'on appelle le Pikpa est un imposant bâtiment, d'architecture mussolinienne aussi, qui était comme beaucoup de bâtiments sur l'île une dépendance de l'hôpital psychiatrique et qu'on a affecté en catastrophe à l'accueil des migrants. Quand on entre dans le hall, on se dit que c'est une chance relative mais une chance d'atterrir ici plutôt que dans les containers et le cagnard grillagé du *hotspot*. C'est propre, clair, aéré. Des enfants jouent, rient, se poursuivent. Des jeunes gens venus d'un peu partout en Europe s'occupent d'eux. Un planning affiché dans le hall annonce des cours de langues (grec, anglais, allemand), de jardinage, de cuisine, de yoga et de *creative writing*, celui qu'assure Frederica. Il a lieu dans une salle de classe transformée en dortoir, que se partagent nos quatre étudiants. Lits superposés, rideaux de fortune pour s'isoler autant qu'on peut et, au milieu, deux tables rassemblées autour desquelles ils nous attendent, sagement assis : quatre adolescents, vêtus de tee-shirts très propres et de jeans – aucun ne porte de short, contrairement aux trois quarts des gens ici. Le dortoir est très propre aussi, rien n'y traîne – parce qu'ils sont ordonnés, peut-être, mais surtout parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'affaires. Frederica me présente comme Emmanuel, un écrivain français venu partager sa compétence – c'est son expression : *to share his competence*. En disant cela, elle tourne brusquement la tête vers la gauche, comme si on l'avait appelée, comme si elle cherchait à voir quelqu'un ou quelque chose sur sa gauche, mais personne ne l'a appelée, il n'y a personne sur sa gauche. Quand elle nous fait face à nouveau, son visage reste quelques instants inquiet. Ses élèves semblent habitués à ce tic qui la prend souvent, peut-être toutes les cinq minutes. Je m'y habituerai vite aussi. Elle demande à chacun de se présenter à son tour. Autour d'elle, dans le sens des aiguilles d'une montre, il y a Hamid, un beau garçon à l'air sérieux, afghan, dix-sept ans ; Atiq, moins beau garçon mais le visage ouvert, rieur, afghan aussi, dix-sept ans aussi ; Mohamed, qui est pakistanais, plus ingrat, plus craintif, seize ans ; enfin Hassan, afghan, le plus jeune, quinze ans. Frederica conclut le tour de table en se présentant elle-même, à ma seule intention puisqu'elle travaille avec les quatre garçons depuis déjà plusieurs semaines. « Frederica, dit-elle, mais les gens m'appellent soit Fred soit Erica, tu as le choix. » Je dis : « D'accord, je prends Erica. » Les garçons se marrent, Erica aussi, je demande pourquoi, Atiq m'explique que Hamid et lui ont choisi d'appeler Frederica Fred alors que Mohamed et Hassan l'appellent Erica, et que ce petit conflit, *this small conflict*, les amuse beaucoup : c'est comme s'ils avaient deux professeurs au lieu d'un, avec des caractères différents. Atiq s'adresse à moi directement. Il me regarde, il cherche à attirer mon attention, il est le seul à parler bien anglais. Erica ajoute qu'elle est américaine, qu'elle vient de Boise, dans l'Idaho, où elle était professeur d'histoire médiévale et qu'elle vit maintenant à Léros où elle partage aussi ses compétences. Elle ne parle que l'anglais, pas le grec, encore moins le farsi que parlent Hamid, Atiq et Hassan, ou l'urdu que parle Mohamed. Depuis deux mois qu'ils sont ici ensemble, Atiq a entrepris d'apprendre l'anglais aux trois autres. Seul Hamid a vraiment bénéficié de ces leçons, en sorte qu'ils servent tous les deux d'interprètes à Mohamed et Hassan. Tous les quatre, m'explique Hamid, se sont rencontrés dans le grand camp de Moria, à Lesbos, et s'estiment chanceux d'avoir été envoyés ensemble à Léros. Ensemble, ils forment une bande, presque une famille, et rien n'est plus précieux au cours d'un voyage comme le leur. Ils peuvent compter les uns sur les autres, ils ont peur d'être séparés. En même temps, ajoute

Atiq, en s'adressant toujours à moi, ils savent très bien qu'ils le seront, séparés, et ce serait déjà beau si au moins deux d'entre eux parvenaient à rester ensemble. C'est émouvant et cruel, chez ce garçon de dix-sept ans, cette façon de ne pas se bercer d'illusions, cette conscience que la vie est une machine à séparer. Émouvant et cruel aussi, ce que je devine et qu'Erica me confirmera : Atiq et Hamid aiment bien Mohamed et Hassan, mais s'il y en a deux qui doivent rester ensemble, qui seront assez malins pour ne pas laisser la vie les séparer, ce seront eux, tant pis pour les deux autres qui sont moins armés pour la survie. Tout au long de la séance, qui durera une heure et demie sans que personne donne signe de lassitude, je les observe, tous les deux : Hamid remarquablement beau, des traits fins, des yeux noirs veloutés et mélancoliques, Atiq plutôt ingrat, le visage ravagé par l'acné et déjà la promesse d'un double menton, mais le charisme et la vitalité sont de son côté, c'est lui le leader naturel, c'est lui qui embarquera les filles, qui peut-être les embarque déjà – non, cela m'étonnerait, ils sont certainement vierges tous les quatre.

The night before I left

Frederica a demandé aux garçons de travailler sur le thème *The night before I left* : la nuit d'avant mon départ. Comme on pouvait s'y attendre, Atiq est le premier à rendre sa copie. Il a écrit et imprimé dans les bureaux du Pikpa un texte de deux pages qu'il nous lit en nous prévenant qu'il ne va pas commencer par la dernière nuit mais par l'avant-dernière. C'était à Quetta, au Pakistan, où il a été élevé par sa tante et le mari de sa tante après la mort de ses parents, quand il était tout petit. Il est allé fumer une shisha avec des copains : une bonne soirée, à blaguer, à déconner, il était bien. Atiq est sociable, c'est très important pour lui d'avoir de bons copains, des garçons sur qui il peut compter et qui peuvent compter sur lui. Il est rentré à la maison assez tard, sa tante et le mari de sa tante qui auraient dû dormir depuis longtemps l'attendaient au pied de l'immeuble. Il a pensé qu'ils étaient inquiets et fâchés parce qu'il rentrait tard, et qu'il allait se faire engueuler, mais non : s'ils l'attendaient, c'est pour lui annoncer qu'il allait partir pour l'Europe, le surlendemain. C'était entendu avec son oncle qui vit et travaille comme cuisinier en Belgique et qui organise et paie le voyage. On n'a rien dit à Atiq de cet arrangement. On a tout manigancé dans son dos, pour son bien mais dans son dos, et il se sent berné. Il le dit. Ses parents d'adoption sont embarrassés, comme s'ils n'avaient pas prévu cette réaction. Le lendemain matin, son dernier matin dans la vie normale, la tante lui donne 50 dollars pour aller s'acheter des vêtements pour le voyage : des jeans, des tee-shirts. Elle a l'air de s'attendre à ce que ça fasse passer la pilule. Il est d'autant plus commode de faire ces achats que l'oncle est gérant du grand magasin au-dessus duquel toute la famille habite. Atiq descend dans le magasin, tourne un peu dans les rayons mais il est tellement triste qu'il n'essaie rien, n'achète rien. Il pense un moment qu'il va faire la tournée de ses amis, leur dire au revoir un par un, peut-être employer les 50 dollars à les inviter tous pour une dernière soirée comme ils ont l'habitude d'en passer ensemble, comme ils en ont passé encore une la veille. Mais il se dit que ça va être horrible, cette soirée. S'il pensait les revoir, ses amis, ce serait facile, cela pourrait être joyeux, mais la vérité, qu'aucun d'entre eux n'ignore, c'est qu'il ne les reverra sans doute jamais, alors que leur dire ? Ça va être trop triste, c'est trop triste. Il se contente d'aller sur la tombe de ses parents, pour leur dire adieu. Ensuite, il raconte le dîner avec sa tante et la famille. La nourriture a un drôle de goût, il n'arrive pas à manger. C'est très étrange parce qu'on dirait une soirée normale, on parle de choses normales, pas de son départ, et pourtant il va partir à 4 heures du matin, à seize ans, pour toujours. Sa tante le rejoint dans sa chambre pour l'aider à faire son sac. C'est un sac de sport, d'habitude il y met ses affaires de tennis, le manche de sa raquette dépose. Il joue bien, et se demande s'il va l'emporter, cette raquette. Quand il fait mine de le faire, sa tante la sort du sac et la remet dans le placard, sans un mot. Elle est étonnée, mécontente même, qu'il n'ait pas dépensé les 50 dollars qu'elle lui a donnés pour acheter des vêtements. Il a ce qu'il faut par ailleurs, 200 dollars dans une ceinture banane. Il faut qu'il prenne sa veste en laine polaire, dit la tante, il fera froid à certaines étapes du voyage. Quand elle plie et range la polaire dans le sac, Atiq se met soudain à pleurer, pleurer comme un enfant. Sa tante ne le prend pas dans ses bras mais elle lui dit très gravement, comme on parle à un homme, il se rappelle exactement ses mots : « Arrête de pleurer, mon garçon, dans la vie on doit tout quitter, toujours, et à la fin c'est la vie qu'on quitte, alors ça ne sert à rien de pleurer, ne pleure pas. » Atiq passe les heures qui lui restent à errer dans la maison de son enfance, à pousser les portes des chambres qui n'ont plus tout à fait leur aspect normal. Il se sent, j'ai noté la rafale d'adjectifs, *confused/sad/angry/lonely*. Ce n'est plus sa maison, mais déjà la maison telle qu'elle sera le lendemain, la maison d'où il sera parti, la maison sans lui. Après avoir dit ça, Atiq se tait, signifiant que le récit est terminé. Erica se dévisse le cou pour aller voir, le plus loin possible, ce qui se passe sur son côté gauche. Quand elle revient vers nous, elle murmure : « C'est tellement dur... C'est un chagrin tellement immense... Tellement immense... » Sa façon de dire ça sonne juste, son émotion sonne juste, et j'ai un vrai élan de sympathie vers elle. Atiq, alors, désigne Hassan, celui dont je n'ai entendu la voix que quand on lui a demandé son nom, et il dit : « C'était dur, mais pour Hassan, c'était encore plus dur. Parce que lui, il n'avait personne à qui dire au revoir. Personne ne l'a aidé à faire son sac. » Il y a un blanc, après ça. Hassan regarde Atiq, inquiet. Il comprend qu'il vient de parler de lui mais pas ce qu'il a dit. C'est Hamid qui se penche pour le lui traduire. Alors Hassan se prend la tête dans les mains et commence à se la cogner contre la table, en poussant de longs gémissements. Nous sommes tous pétrifiés, mais Erica, qui est à côté de lui, met son bras autour de ses épaules, l'étreint, commence à le bercer et à calmer ses sanglots en lui disant : « Hassan, Hassan, je suis là, nous sommes là, nous sommes ensemble, nous sommes comme une petite famille, vous avez tous été tellement courageux, vous êtes tous tellement courageux... » Nous nous mettons tous, alors, à toucher Hassan pour le réconforter, qui son épaule, qui son bras, moi je passe la main dans ses cheveux, un geste d'une intimité très inhabituelle mais qui est venu naturellement et me semble sur le moment tout à fait normal.

Michael Haneke

Le déjeuner, servi dans la cour de récréation, consiste en riz au poulet, servi dans des barquettes d'aluminium. C'est assez joyeux. Les enfants jouent au foot ou à la marelle – ça fait longtemps, il me semble, que je n'ai pas vu d'enfants jouer à la marelle. Les volontaires ont l'air de moniteurs de colonie de vacances. Il y a deux sœurs jumelles italiennes, jolies. Une Irlandaise anorexique, tatouée de partout, apprend aux enfants à confectionner avec des trombones ou des cintres en fil de fer des bijoux fantaisie, et une petite Érythréenne me fait admirer les siens, avec un sourire qui pourrait servir à définir le mot « radieux ». Tous sont jeunes, sauf un couple d'Autrichiens, lui borgne avec un beau sourire aussi, dans le genre évangélique, elle corpulente, chaleureuse, parlant trop fort. Jusqu'à leur retraite, tous deux étaient archéologues et déclarent en riant, comme une bonne blague souvent répétée, qu'ils parlent mal le grec moderne mais couramment l'ancien et que, contrairement à ce qu'on pourrait croire, on ne se débrouille pas si mal avec. L'essentiel de leur carrière sur le terrain, ils l'ont fait en Syrie, et s'ils consacrent une partie de leurs vacances à ce volontariat humanitaire, c'est pour rendre un peu de la magnifique hospitalité que leur ont prodiguée les Syriens. Elle, Elfriede, m'explique en criant combien elle est impressionnée par le dévouement des Grecs, et honteuse pour son pays qui ne respecte même pas son engagement

d'accueillir 37 500 réfugiés, chiffre qu'elle estime obscènement bas. Tout en l'écoutant avec une distraction croissante poursuivre sa tirade sur les politiques d'immigration des pays d'accueil et celle que décide, au-dessus d'eux, l'Union européenne, j'observe du coin de l'œil son mari, l'évangélique Moritz, assis à une petite table d'école maternelle, sous un arbre, avec un enfant de six ou sept ans qu'il aide à dessiner. L'enfant, dont j'apprendrai ensuite qu'il est syrien et s'appelle Elias, refuse de remettre le capuchon du feutre dont il vient de se servir et le laisse tomber par terre. Moritz lui dit qu'il a tout son temps, que s'il veut laisser tomber le capuchon, très bien, il le forcera à le ramasser cent fois, mille s'il le faut. Il le dit d'une voix calme mais de plus en plus sèche et menaçante, et il est difficile de savoir si c'est un jeu dont l'enfant s'amuse ou une manifestation de rigidité sadique qui pourrait être une scène d'un film de Michael Haneke.

Ma photo de profil

Il est facile de se loger dans les îles grecques, je n'ai rien réservé et quand je demande à Erica si elle a une adresse à me conseiller, elle me répond avec son habituelle brusquerie que je n'ai qu'à venir habiter chez elle : elle a une grande maison, une chambre d'amis, ce sera plus simple pour le travail que nous avons à faire. Située en retrait du port où j'ai débarqué, assez loin de la mer, la maison d'Erica n'est ni un cube blanc et bleu ni un spécimen d'architecture fasciste mais une construction des années soixante-dix, conforme au goût des petits-bourgeois grecs de cette époque, c'est-à-dire moche. Seule sa chambre, à l'étage, jouit d'une vue sur le port et un petit bout de mer bleue. Le salon du rez-de-chaussée est aveugle, presque vide, quant à la chambre d'amis que je vais occuper c'est une chambre d'enfant transformée en débarras, avec un tout petit lit d'à peine une place et des piles de cartons pas déballés. En cinq minutes, j'aurais trouvé sur le port une chambre dix fois plus agréable mais il est trop tard pour me raviser, Erica me tend déjà une paire de draps dépareillés, une serviette râpée, et propose un café que nous prenons sur la terrasse, privée de vue elle aussi car construite à l'arrière de la maison. Elle m'a proposé aussi de prendre une douche, que j'ai refusée alors que personne par cette chaleur ne manque l'occasion d'en prendre une, surtout après un voyage et une journée bien remplie, mais j'éprouve ces jours-ci un sombre plaisir à mariner dans ma sueur inquiète et mes vêtements empoissés. Je me suis aussi remis à fumer, et quand je fume c'est comme quand je bois : beaucoup. Nous sommes encore secoués par la séance, par le récit d'Atiq et surtout la violence avec laquelle il a révélé le dénuement de Hassan. Il n'a rien, Hassan. Il est complètement seul. Il est le plus jeune du groupe, le seul à n'avoir pas de smartphone et c'est dans leurs conditions de vie la pire chose qui puisse arriver. Les autres ont au moins ce moyen de communiquer, tout ce qu'ils possèdent au monde est dans la mémoire de leur smartphone, le perdre est une catastrophe. Ils sont très actifs sur Facebook où elle les suit chaque jour. Elle me montre quelques-uns de leurs posts sur son téléphone. Atiq : « Tu connais la différence entre *like* et *love* ? Tu *like* une fleur, tu la cueilles. Tu la *love*, tu l'arroses. Celui qui a compris ça a compris la vie. » Je me demande si c'est une phrase connue, comme : « Tu veux nourrir quelqu'un un jour ? Donne-lui un poisson. Tu veux le nourrir toute sa vie ? Apprends-lui à pêcher », ou si Atiq l'a inventée. Moi je ne la connais pas, Erica non plus. Un post de Hamid, maintenant, légendant un selfie où il est d'une impressionnante beauté, la beauté d'Alain Delon jeune, je n'exagère pas : « Derrière mon sourire mon cœur saigne, ce visage que vous voyez est celui d'un garçon perdu. » Hamid a posté aussi, trois semaines plus tôt, des photos de lui sur un lit d'hôpital et de son bras lacéré à la suite d'une tentative de suicide au rasoir. Atiq aussi, qui semble si positif, si dynamique, a de terribles accès de découragement. Ils en ont tous, ils se sentent tous tellement seuls au monde qu'à un moment ou un autre ils pensent que ça ne vaut plus la peine de se battre, qu'il vaut mieux mourir. Erica me demande si j'ai un compte Facebook. Oui, je viens d'en ouvrir un, Laurence m'ayant dit que c'était indispensable si je dois avoir affaire à des réfugiés. Ma fille Jeanne, qui avait alors dix ans, m'y a aidé, et même si ce jour-là ça n'allait pas fort elle a eu un fou rire quand on m'a demandé de soumettre une « photo de profil » et que je me suis placé de profil pour qu'elle me photographie. Je raconte l'histoire à Erica et, puisque j'ai commencé à faire de l'esprit, j'enchaîne sur une autre histoire du même genre, celle de mon professeur de yoga, Toni, qui a ordonné pendant un cours : « Saisissez vos mollets », et l'un de nous s'est baissé pour attraper ses mollets à pleines mains, et les autres ont tous ri de bon cœur car il ne s'agissait bien sûr pas de faire cette chose littérale et rustique mais de saisir ses mollets *de l'intérieur*, mentalement. L'histoire me semblait très drôle quand je l'ai commencée mais en arrivant au bout, quelque trente secondes plus tard, j'ai l'impression non seulement d'un flop mais d'exhiber mon délabrement psychique aussi implacablement qu'Atiq a révélé le dénuement quasi métaphysique de Hassan. Au lieu de me regarder avec consternation, Erica rit de bon cœur elle aussi, un rire qui relâche soudain sa perpétuelle tension, et me demande quelle sorte de yoga je pratique. Iyengar ? Elle, c'est Ashtanga, et si je veux pratiquer elle a un tapis qu'elle peut me prêter. Un tapis de yoga pour deux, un scooter pour deux : nous sommes déjà en train de devenir un couple, Erica et moi.

Méditation toxique

Est-ce que la méditation est possible avec une boule d'angoisse au plexus, deux paquets de cigarettes fébrilement fumées chaque jour dans les poumons et la conscience traversée par un flux ininterrompu de pensées toxiques : regret, remords, rancune, angoisse de l'abandon ? Quand il n'y a nulle part de refuge et qu'on est livré tout entier à ce qu'il y a de pire en soi ? J'essaie quand même, à l'heure de la sieste, dans la chambre d'enfant d'Erica. Volets tirés, j'entends les bruits tranquilles du dehors, un balai qu'on passe sans se presser, un ruissellement d'eaux ménagères, le miaulement d'un chat, la pétarade d'un scooter au loin, le bourdonnement, tout près, d'un réfrigérateur. J'essaie de faire porter mon attention sur eux, et sur le bruit ténu du souffle qui passe dans mes narines : irrégulier, rauque, oppressé. J'essaie de ne pas bouger, de rester complètement immobile. C'est un rude travail, l'immobilité. Même quand on n'en a pas conscience, même quand c'est imperceptible, on bouge en réalité sans arrêt – à peine moins que ces gens, si agaçants, qui quand ils croisent les jambes remuent sans trêve le pied resté en l'air. Ne pas bouger du tout requiert une grande concentration. Je m'aide pour y parvenir d'une technique de yoga : le dehors de soi, on le pousse vers le dedans, et le dedans vers le dehors. La peau vers les muscles, les muscles vers les os, les os vers leur moelle. Et l'inverse : la moelle vers la surface de l'os, l'os vers le muscle, le muscle vers la peau. Expansion et rétraction, en même temps. Mouvement centrifuge et mouvement centripète, en même temps. Beurre et argent du beurre. Même s'il faut, s'agissant de la moelle, faire preuve d'un peu d'imagination, j'arrive ainsi à me prendre moi-même en étau et, ainsi emprisonné, à m'empêcher de me lever pour fumer une nouvelle cigarette, qui est à la fois le symptôme et l'aliment de mon angoisse. On ne peut pas dire que, même immobilisé, ce désir diminue, ni que les pensées toxiques se calment, ni que l'angoisse soit moins intense. On ne peut pas dire que j'y voie plus clair. On ne peut pas dire que je prenne du recul par rapport à toute cette souffrance. On ne peut rien dire de tout cela, et quand je pense à la belle

série de définitions de la méditation que je pensais égrener au fil de mon essai souriant et subtil sur le yoga, elles ne me font pas sourire, encore moins sourire subtilement, mais amèrement ricaner. Pourtant, en m'asseyant en lotus pendant une demi-heure comme je viens de le faire dans la chambre d'amis d'Erica, j'ai l'impression, pas d'un soulagement, mais tout de même d'un abri. On ne suspend pas l'affreux va-et-vient des pensées, mais au moins celui des gestes. Ça ne fait pas beaucoup de bien mais ça en fait un peu, un tout petit peu. Je sais que quand je vais dénouer mes jambes ça va être pour aller chercher une cigarette, consulter fiévreusement la tablette, écrire un mail qui sous prétexte de les clarifier ne fera qu'empirer les choses, alors je fais durer le moment qui précède cette déroute programmée. J'attends encore un peu. Je reste encore un peu à l'abri.

Rien dans les placards

À la fin de l'après-midi, Erica frappe à ma porte et me demande si je veux prendre un verre sur la terrasse. La réponse étant oui, il faut que je l'accompagne acheter de quoi à l'épicerie du coin. Je comprends que désormais nous ferons tout ensemble. Nos courses sont sommaires : une bouteille de vin blanc, des olives, un sac de pistaches. C'est une image de rare désolation, une maison où il n'y a rien d'avance, pas une bouteille au frais, pas un paquet de biscuits dans un placard : l'exact contraire d'une maison bien tenue où vit une famille, où le frigo est plein, où on est toujours prêt à recevoir des amis autour d'un grand plat de pâtes improvisé. Je vis depuis des années dans une telle maison, je suis tout occupé à m'en expulser moi-même et je me vois avec effroi habiter bientôt une version au mieux plus cossue de cette maison où Erica dit vaillamment se sentir bien mais qui suinte la plus cruelle solitude et que, même au cœur de l'été, on devine glaciale dès le mois de septembre. Même si mes capacités d'intérêt pour autrui sont particulièrement faibles en ce moment, Erica m'intrigue. Comment a-t-elle atterri là ? C'est quoi, l'histoire ? Je lui pose la question frontalement, en débouchant la bouteille de vin blanc. Elle attend que je remplisse nos verres, lève le sien à ma santé et répond tout aussi frontalement : « Foirage amoureux, l'histoire de ma vie. » En résumé : elle venait de prendre sa retraite de sa chaire d'histoire médiévale à la faculté de Boise, Idaho, quand elle a rencontré lors d'un voyage à Amsterdam un bassiste de jazz hollandais dont elle est tombée amoureuse – amour si réciproque, semblait-il, qu'il l'a entraînée à Léros où au bout de quelques semaines ils ont acheté ensemble cette maison. Ils projetaient d'y habiter la moitié de l'année et l'autre moitié à Amsterdam, ç'aurait pu être une vie merveilleuse mais ils n'ont vécu ensemble ni à Léros ni à Amsterdam car le bassiste hollandais s'est barré sans crier gare avec une autre femme et exige maintenant soit qu'ils vendent la maison soit qu'Erica lui rachète sa part, ce dont elle n'a pas les moyens. Ce point m'étonne un peu, car la moitié d'une maison aussi peu attrayante, loin de la mer, sur une île peu prisée touristiquement, ça ne doit selon moi pas être hors de portée d'une retraite d'universitaire américaine. Quelle que soit l'explication financière de son inconfort, Erica se retrouve prise au piège de cette île où elle ne connaît personne et ne peut se déplacer qu'en taxi puisqu'elle ne sait pas conduire de scooter et a peur d'apprendre. Voilà comment on devient, résume-t-elle avec un humour robuste, la bénévole idéale, celle qui noie son chagrin d'amour dans l'altruisme.

A subtle flavour of asshole

La bouteille vidée, nous allons dîner dans une taverne du port. Le vent s'est levé, ce *meltem* sauvage qui est la version grecque de notre mistral. Il remplit de sable nos assiettes de poisson grillé, renverse les tables et souffle à si grand bruit que nous avons du mal à nous entendre mais Erica, ce soir, a envie de parler. J'écoute de mon mieux ce qu'elle s'époumone à m'expliquer sur la fabrication du vin résiné que nous buvons, les saloperies chimiques avec lesquelles on coupe aujourd'hui tous les vins, même les plus cotés, le tort qu'a causé aux grands bordeaux la dictature de l'œnologue anglais Robert Parker... Cette compétence presque intégriste s'accorde mal avec ce que j'observe de son mode de consommation, très proche du mien : on se fout totalement de la qualité, n'importe quelle bibine fait l'affaire, la seule chose qui compte c'est l'ivresse. À la russe. Je la fais rire, d'un rire qui doit être pour elle plaisamment transgressif, en lui expliquant avec véhémence que, moi, l'œnologie me dégoûte et que j'ai horreur des gens qui, comme ils disent, *dégustent* le vin et le font longuement tourner dans des verres gigantesques avant de lui trouver des notes boisées ou des arrière-goûts de trou du cul. J'ai réellement dit ça, *a subtle flavour of asshole*, au fond de mon désespoir j'étais assez gai cette nuit-là. Après avoir commandé encore une bouteille de blanc, la troisième de la soirée, Erica me pose une question qui me surprend et m'amuse : si nous parlions français, est-ce qu'au lieu du *you* anglo-saxon, nous nous dirions plutôt *tu* ou *vous* ? Je lui réponds qu'à mon avis nous serions à ce moment même, à cette table, en train de décider de passer du *vous* au *tu*. La bouteille arrive, je remplis nos verres, nous trinquons à notre tutoiement et à notre amitié naissante. Cette distinction entre tutoiement et vouvoiement, Erica trouve dommage qu'elle n'existe pas en anglais. Elle trouve que ça dit quelque chose sur les gens, la préférence pour le tutoiement ou le vouvoiement. C'est la même différence, ajoute-t-elle sans que le rapport soit très clair pour moi, entre les gens qui nagent parallèlement à la plage et ceux qui nagent à la perpendiculaire de la plage, vers le large. « Moi, me dit-elle, je nage vers le large. » Après un instant de réflexion, je dis que moi aussi et elle hoche la tête, satisfaite : ça ne l'étonne pas. J'ai l'impression d'avoir réussi un examen : si j'avais nagé parallèlement au rivage, c'était fini entre Erica et moi. Il y a aussi, poursuit-elle, les gens qui éteignent la lumière en quittant une pièce et ceux qui ne le font pas, les gens qui prennent l'ascenseur pour descendre et ceux qui ne comprennent même pas qu'on puisse le faire, les gens qui donnent aux mendiants et ceux qui ne leur donnent pas, les gens qui s'ils tombent sur le journal intime de la personne qu'ils aiment cèdent à la tentation de le lire et ceux qui n'y cèdent pas, les gens qui se comportent pareil ou non selon qu'il y a ou non un témoin. Cette distinction-là me frappe, comme frappe parfois une évidence dont on n'avait jusqu'alors pas saisi l'évidence. Je n'ai pas lu Kant mais d'après le peu que j'en sais elle pourrait être de Kant : agir de la même façon quand il y a un témoin et quand personne ne vous voit, ça me semble être le critère absolu de la morale. Nous sommes d'accord là-dessus, contents d'être d'accord, décidément nous sommes d'accord sur beaucoup de choses et, tout au long du dîner, en parlant très fort pour nous entendre, nous nous amusons beaucoup à allonger la liste des frontières qui séparent en deux l'humanité : ceux qui voient le verre plutôt vide et ceux qui le voient plutôt plein, ceux qui votent Démocrate et ceux qui votent Républicain, ceux qui préfèrent Dostoïevski et ceux qui préfèrent Tolstoï – en version française, c'est Voltaire et Rousseau, en version américaine Faulkner et Hemingway –, ceux qui, dans une cuisine étrangère, trouvent tout seuls où les choses sont rangées et commencent aussitôt, sans rien demander, à se rendre utiles, et ceux qui, bras ballants, demandent mollement : « Je peux t'aider ? » – j'avoue que je fais partie de la seconde catégorie. Sur cette lancée je lui demande ce qu'elle sait des pôles *yin* et *yang* qui sont le cœur de la pensée chinoise. Pas grand-chose, un peu plus quand même que le journaliste qui m'a interviewé sur le yoga, et une fois que je lui ai donné quelques exemples allant de soi comme les sempiternels jour/nuit, chaud/froid, attaque/défense, actif/passif, inspir/expir, pair/impair, nous commençons à en chercher de plus inattendus et elle a vite compris le principe du jeu puisque sa première proposition, une fois posé que le creux est *yin* et le plein *yang*, c'est que la bite est *yang* et la chatte *yin* – c'est ma traduction, je crois me rappeler qu'elle disait

penis et *vagina*, deux mots que personnellement j'ai du mal à utiliser. Pipi est *yin*, poursuivons-nous, et caca *yang*, lire est *yin* écrire est *yang*, la poésie est *yin* la prose est *yang*, ce qui se déploie dans le temps est *yin* ce qui se déploie dans l'espace est *yang*, la musique est donc *yin* et la peinture *yang*. L'envers est *yin* l'endroit est *yang*, l'arrière est *yin* l'avant est *yang*, la moitié est *yin* le tout est *yang* – celle-ci, c'est moi qui la sors, histoire d'amener cette phrase éclatante d'Hésiode, que je tiens évidemment d'Hervé : « La moitié vaut mieux que le tout. » La phrase éclatante d'Hésiode épate Erica, qui la répète avec respect : « *Half is better than all...* », et c'est mon tour d'être épaté quand elle réplique que perdre est *yin* et gagner *yang*, mais que perdre est la meilleure façon de gagner – « Ça nous arrange bien de penser ça, toi et moi ? non ? » Toutes les quatre ou cinq minutes. Erica se dévisse le cou pour aller chercher ses mots sur son côté gauche, aussi loin qu'elle peut, et c'est d'une de ces expéditions à l'arrière d'elle-même qu'elle rapporte cette distinction terminale entre deux espèces d'humanité : ceux qui l'appellent Fred et ceux qui l'appellent Erica. Pourquoi ai-je choisi Erica plutôt que Fred, j'ai bien compris que ça en disait long sur moi mais je suis obligé d'avouer que je n'ai pas la réponse.

La Polonaise héroïque

Quand nous rentrons à la maison, non sans avoir acheté une quatrième bouteille à la taverne, il vente trop pour nous installer sur la terrasse, nous nous replions donc dans le salon sans fenêtres. Tandis que j'ouvre notre dernière bouteille en me demandant s'il n'aurait pas été avisé d'en acheter plutôt deux, Erica fouille dans sa collection de CD et en glisse un dans son énorme et grésillant ghetto blaster. Du piano. Un grondement d'arpèges. Sans en jouer malheureusement, ni la lire, j'aime la musique et je la connais assez bien. Quand j'écoute France Musique, ce qui m'arrive surtout en voiture, je tire une fierté enfantine d'identifier dès les premières mesures la plupart des œuvres diffusées. Erica me toise, impatiente, impérieuse, comme si elle me connaissait ce talent de société et me lançait un défi, que je relève avec panache : Chopin, la plus célèbre Polonaise de Chopin, la Polonaise dite « héroïque ». Gagné, Erica est aux anges. Cette grande machine épique n'est à vrai dire pas l'œuvre que je préfère de Chopin, loin s'en faut, mais je suis transporté ce soir par sa grandeur, sa majesté, et je remercie avec effusion Erica d'avoir mis précisément ce morceau-là, précisément à cet instant-là : rien ne pouvait mieux convenir. Je demande qui joue : Vladimir Horowitz, dit-elle aussi fièrement que si c'était elle, et c'est une interprétation d'une folle, diabolique virtuosité. Quand on l'entend, on rêve d'être à sa place, on rêve de déchaîner avec ses dix doigts ces cataclysmes sonores troués par des moments de rêverie élégiaque. Nous l'écoutons, debout, tous deux au milieu du salon. Erica connaît le morceau par cœur, elle me prévient, avec force gestes et mimiques, quand approchent les passages qu'elle préfère, ceux qui lui donnent la chair de poule et l'emportent jusqu'au ciel, et je me demande comment j'ai fait pour, aimant Chopin comme je l'aime, avoir jusqu'à presque soixante ans négligé la Polonaise héroïque, avec son incroyable puissance rythmique, ses somptueux crescendos d'octaves, les retours à chaque fois plus grandioses du thème principal, le premier intermède qui est une espèce de chevauchée fantastique, et le second qui ressemble à une guirlande gracieusement déroulée, du pur Chopin, en apesanteur, magique. Quand le morceau est fini, Erica sans me demander mon avis mais il n'y a pas besoin de me demander mon avis le remet au début, et j'entends mieux, la seconde fois, ce qui m'était à la première tombé dessus comme un Steinway qu'on aurait balancé du dixième étage. Enthousiasmée par mon enthousiasme, Erica me prend le bras et me dit : « Écoute, écoute, la petite note, là ! » Et oui, une fois qu'on l'a entendue, on n'a plus qu'une envie c'est de la réentendre, cette petite note dont je peux vous dire maintenant mais je ne le savais pas alors que c'est un ré bécarré, petite note suspendue dans le ciel, toute seule, fragile, étoile lointaine à partir de laquelle va se dérouler miraculeusement la guirlande. Nous l'écoutons se dérouler, la guirlande que Chopin de toute évidence aime tellement et qu'il n'a pas envie de lâcher, alors il la recommence, il reprend la mélodie un peu plus haut, il l'embellit encore avec des trilles et on voudrait qu'elle dure toujours mais on sait que le thème principal, le grand thème héroïque va revenir et que ça va être encore plus beau, encore plus jouissif si possible, et quand le thème revient, *maestoso*, mettant le comble à notre joie, à Erica et moi, je me mets à faire de grands gestes des bras et, bien que je me prenne à ce moment pour un mélange d'Horowitz et de Karajan, mes gesticulations doivent surtout rappeler Boris Eltsine quand, totalement bourré lors d'une cérémonie où il était l'invité de Helmut Kohl, il s'est dirigé en titubant vers l'orchestre militaire, a pris sa baguette au chef et commencé à se trémousser avec, foutant la honte à l'immense majorité de ses compatriotes malgré leur indulgence pour tout ce qui touche à l'alcoolisme. Nous dansons maintenant dans le salon, Erica et moi, si on peut appeler danser le mélange de dandinements d'ours et de mouvements de tai-chi à quoi je me livre, et qui la font, au sens littéral, pleurer de rire. Quand la musique vibre en elle et qu'elle danse, aussi mal et avec autant d'allégresse que moi, Erica n'a plus de tic. Effusif comme toujours après boire, je lui répète d'une voix pâteuse que nous sommes désormais des amis car on est forcément des amis, de grands amis, quand au plus profond du désespoir on a écouté ensemble la Polonaise n° 6, dite « héroïque ». Dès qu'elle est finie, Erica la remet au début. Il y a d'autres œuvres magnifiques dans ce coffret de deux CD de Vladimir Horowitz, notamment de merveilleuses sonates de Scarlatti, Erica a d'autres CD, pas beaucoup d'ailleurs, une demi-douzaine, mais cette nuit la Polonaise héroïque nous suffit, toute la musique du monde se résume à la Polonaise héroïque, qui dure dans l'interprétation d'Horowitz 6' 15", et que nous avons dû écouter quinze ou vingt fois de suite. Nous avons continué à danser tous les deux aux accents de cette musique qui est pourtant tout sauf dansante, nous nous sommes tous les deux tordus de joie et d'extase quand le piano s'ébroue dans les étoiles, quand sans perdre l'élan de la vitesse il s'accorde la grisaille de ralentir, et dans un tel état d'euphorie partagée la question a forcément dû se poser de coucher ensemble. Nous avons bien fait de ne pas le faire, c'est certain, ce que je ne me rappelle plus c'est comment et grâce auquel de nous deux cette erreur a été évitée. Peu importe, d'une certaine façon nous avons fait l'amour cette nuit-là, Erica et moi.

À double tour

Je me réveille à 3 heures du matin, la gorge sèche, la tête en feu, dévoré d'angoisse et sachant que je vais payer très cher ce moment d'euphorie. Je vais à la cuisine boire de l'eau, des litres d'eau au robinet, et cherche en vain de l'aspirine dans l'armoire à pharmacie. Il y a heureusement des toilettes au rez-de-chaussée, que j'utilise, mais la seule salle de bains se trouve à l'étage, à côté de la chambre d'Erica, en fait *dans* la chambre d'Erica, et je pense qu'il faut absolument que je m'en aille, que je me trouve une chambre en ville – ce que je n'ai pas fait, finalement, je suis resté presque deux mois chez Erica. Certain de ne pas me rendormir, je décide d'aller faire un tour dehors. Marcher dans les rues désertes, au hasard. J'aime bien marcher au hasard, aussi au hasard que possible, en cherchant à me perdre, mais la vérité est qu'il n'est pas facile de se perdre dans ce village où, même en tournant le dos à la mer, au bout de dix minutes on débouche fatalement sur le port. Quand je veux ouvrir la porte d'entrée, une surprise m'attend : elle est fermée. Fermée de l'intérieur, par une clé qu'on a retirée, « on » étant nécessairement Erica. Pourquoi ? Même une femme seule et un peu parano qui a l'habitude de donner un tour de clé avant de monter se coucher laisse la clé dans la serrure. Il n'y a que deux fenêtres au rez-de-chaussée, celle de ma chambre et celle de la cuisine, toutes deux munies de barreaux, ce qu'à mon arrivée j'ai trouvé assez flippant. Est-ce qu'Erica a emporté la clé avec elle, dans sa chambre ? Est-ce qu'elle m'a délibérément enfermé ? J'oscille entre la colère, la rumination des reproches dont je vais l'accabler quelques heures plus tard et la curiosité détachée qu'inspire une conduite indéchiffrable. Que faire, en attendant le matin ? Une séance de yoga ou de méditation, je n'en ai pas le courage. Je n'ai apporté aucun livre mais il y en a une quinzaine sur une étagère, que j'examine. À la différence des disques, qui reflètent vraiment le goût d'Erica, si accordé au mien, ces livres ne disent rien d'elle, ils devaient être déjà sur l'étagère quand elle a emménagé : alignement hétéroclite de *paperbacks* en plusieurs langues, un best-seller d'espionnage de Tom Clancy, *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, un guide *Lonely Planet* périmé, même pas de la Grèce mais du sultanat d'Oman... Ah ! ce qui est peut-être à elle c'est ce manuel de méditation en pleine conscience... C'est au bout de la rangée que m'attend une autre surprise, énorme celle-ci : une édition fatiguée, en anglais, du recueil de nouvelles de George Langelaan, *The Fly and other stories*. J'ai lu adolescent, et jamais oublié, ce livre qui est paru en français, sous le titre *Nouvelles de l'antimonde*, dans une collection bon marché de romans fantastiques et de science-fiction, Marabout, dont je peux aujourd'hui encore réciter tout le catalogue : rien n'a autant compté dans la formation de mon goût que ces livres-là. Sur la dernière page figure une brève notice sur l'auteur, assortie d'une photo, et ces informations laissent songeur. En dehors de sa très occasionnelle activité d'auteur de fiction, George Langelaan a été pendant la guerre un agent de liaison anglais au service de la Résistance gaulliste et il a poussé le dévouement jusqu'à subir avant d'être parachuté une opération de chirurgie faciale afin de s'introduire chez l'ennemi sous les traits d'un collaborateur français – enfin, de l'image qu'il s'en faisait. La photo, éloquente, montre un petit monsieur chafouin, rondouillard, bas de plafond, et on se demande forcément à quoi ressemblait George Langelaan avant de faire à la France libre le sacrifice d'un physique peut-être plus avenant. Quand on connaît ce trait biographique, il est troublant que son récit le plus connu, *La Mouche*, raconte la tragique métamorphose d'un savant qui tente une audacieuse expérience de téléportation. Contrairement à mon camarade de Tiruvanamalai, il ne compte pas pour cela sur les seuls pouvoirs de l'esprit et de la méditation *Vipassana*, mais sur un attirail typique de la science-fiction des années cinquante, l'idée étant de s'enfermer dans une armoire hérissée d'électrodes, de se volatiliser et de se reconstituer à l'identique, cellule par cellule, dans une autre armoire hérissée d'électrodes, à l'autre bout du laboratoire. Les premières expériences sont encourageantes, mais la catastrophe arrive sous la forme d'une mouche que le savant enferme par mégarde avec lui dans l'armoire, en sorte que ce qui est désintégré puis reconstitué cellule par cellule ce n'est pas seulement lui mais *lui et la mouche*, un mélange effroyable de lui et de la mouche. Cette nouvelle mémorable a été adaptée deux fois au cinéma, la version la plus justement célèbre étant celle, non seulement terrifiante mais déchirante, de David Cronenberg. Ce que je raconte là, c'est plutôt pour votre gouverne, car cette nuit-là, pour ce qui me concerne, ce n'est pas *La Mouche* que j'ai relu, mais une autre nouvelle, *Récession*, que je m'étais promis de relire pendant la retraite *Vipassana*, et puis il y a eu *Charlie Hebdo*, et puis ma débâcle personnelle, tout cela m'est totalement sorti de l'esprit jusqu'à ce que je me retrouve, aux abois, chez cette médiéviste mélomane de Boise, Idaho, qui en m'enfermant à double tour dans son humide et lugubre maison me fait le cadeau de ces vingt pages que je n'ai pas lues depuis quarante-cinq ans et dont je m'aperçois pourtant que je les connais presque par cœur.

La nouvelle de George Langelaan

C'est un vieil homme qui meurt. Des médecins et des infirmières, en blouses blanches, s'affairent autour de son lit. Des instruments tintent sur un plateau de métal. On lui enfonce une seringue dans le bras. Des voix étouffées, autour de lui, ressemblent à celles qu'il entendait quand il était un tout petit enfant et s'endormait dans les bras de sa mère. On lui glisse un tuyau dans la bouche. Un cliquetis métallique, et puis on le pousse, sur un brancard, dans un très long couloir, étroit et sombre. Très haut au-dessus de sa tête, une lumière brille. Comme il est allongé, il la voit bien. Il entend une voix, celle de son fils aîné : « Est-il encore conscient ? – Plus vraiment. Il est déjà loin, très loin, vous savez... » Le couloir est devenu encore plus étroit, la lumière au-dessus de lui encore plus lointaine. Et puis les voix s'éteignent. Soudain, il prend conscience qu'il ne voit plus rien, n'entend plus rien, ne sent plus rien. Il est dans le noir. Est-ce que quelqu'un va venir ? Est-ce que quelqu'un va rallumer la lumière ? Est-ce qu'il y a encore quelqu'un auprès de lui ? Est-ce qu'ils se tiennent tous autour de lui, son fils et les autres, et scrutent son visage cireux en se demandant s'il subsiste derrière ce visage, très loin, hors de portée, un résidu de conscience ? Il essaie de soulever une paupière, il n'y arrive pas. De crier mais il ne s'entend pas. Qui l'entendra s'il ne s'entend pas lui-même ? Est-ce qu'il est dans le coma ? Ou alors : *est-ce qu'il est mort* ? Ce qui lui arrive là, est-ce que ce n'est pas la mort, tout simplement ? À peine l'a-t-il pensé, il connaît la réponse : c'est bien ça. C'est la mort. « Je suis mort. » En même temps, s'il

peut encore penser qu'il est mort, c'est que son cerveau fonctionne encore, que son sang continue à l'irriguer, que son cœur n'a pas cessé de battre. L'idée lui vient que ce qui reste conscient en lui, ce qui en lui peut dire « je suis mort », ce qui en lui peut dire « je », c'est son âme, c'est ce qui de lui ne peut périr. Est-ce qu'on l'a déjà enterré ? Pas de sensation, aucun moyen de le savoir. Aucun moyen de se situer dans un espace, aucun moyen de mesurer le temps. C'est effrayant. Le plus effrayant, c'est d'être encore conscient. Si seulement il pouvait perdre conscience ! Si seulement tout pouvait s'éteindre. Si seulement, au moins, il pouvait dormir. Dormir, rêver peut-être... Pour s'endormir, il essaie de compter des moutons. Calmement, sans hâte, plus de moutons que l'Australie n'en contiendra jamais. Il compte, il compte, il compte, et un moment arrive où il s'aperçoit qu'il en est à 998 millions de moutons. 998 millions de moutons qu'il a visualisés et comptés un par un, regardés sauter un par un, par-dessus une clôture, dans un pré ensoleillé. Si on dit un mouton par seconde, ce qui semble raisonnable, cela fait 60 moutons par minute, 3 600 à l'heure, 86 400 moutons par jour, soit douze jours de comptage pour un million de moutons et, pour presque un milliard, le chiffre qu'il a atteint, environ 12 000 jours, soit presque trente ans. Il croyait le faire depuis une demi-heure, or ça fait trente ans qu'il compte des moutons. Merde. Il est clair, s'il ne veut pas devenir fou, qu'il faut trouver une autre occupation que le comptage des moutons. Quelle occupation ? Revivre toute sa vie ? Consacrer son éternité à une autobiographie éternelle ? Avec tout le loisir d'entrer dans les détails : un siècle pour se raconter un petit déjeuner d'un quart d'heure ? Ou alors répéter sans fin un mantra, comme font les mystiques ? S'absorber dans des problèmes d'échecs ? Refaire mentalement la forme de tai-chi, avec tout le temps devant soi pour devenir un grand maître ? Se rappeler les lits où on a dormi, les habits qu'on a portés, les lieux où on a habité, le contenu de chaque tiroir dans les lieux où on a habité ? Se rappeler toutes les fois où on a fait l'amour ? Et avec qui, et quelles positions se sont succédées ? Passer l'éternité à se masturber sans sexe, sans corps, sans sensations ? Étrange, d'être mort et de garder conscience de soi-même. Prisonnier de la prison la plus parfaite : quand on n'est plus qu'une conscience, on ne peut pas creuser de tunnel pour s'évader. Ce qui est possible par contre, quand on n'est plus qu'une conscience, c'est de *s'imaginer* qu'on en creuse, des tunnels. Alors il s'y met. Il décide de construire, tout seul, mentalement, du fond de sa tombe s'il est comme il le pense enterré, un tunnel qui reliera, sous la Manche, la France et l'Angleterre. Il commence à tracer des plans. Et puis il bâtit, et puis il échoue, et puis il reprend à zéro parce qu'il a oublié de tenir compte des marées. Il ne saute aucune étape, si une tâche requiert dix ouvriers il sera tour à tour chacun de ces ouvriers. Il est le scaphandrier dont le tuyau d'oxygène se déchire et l'homme-grenouille qui sauve le scaphandrier de la noyade. Il est tout le monde, il est partout, il a tout le temps. En même pas quelques millénaires, le tunnel est terminé. C'est plus constructif que de compter des milliards de milliards de moutons, plus satisfaisant. Sur cette lancée, il se lance dans la construction d'une ville nouvelle, plus grande que Brasília. Chaque bâtiment, chaque parpaing, chaque poignée de porte, chaque interrupteur, le système électrique commandant chaque interrupteur : rien ne manque et, même si c'est purement mental, tout marche. Pourquoi ne pas viser encore plus haut, alors ? Pourquoi ne pas créer de la vie ? Comment créer de la vie ? Il n'y a pas cinquante mille solutions : en créant une cellule. Plus ignorant encore en embryologie qu'en architecture, il ne peut rien déléguer à d'imaginaires ouvriers, il doit tout faire lui-même. Il sait seulement qu'une cellule se divise en deux cellules, qui à leur tour se divisent jusqu'à ce qu'une montagne de cellules devienne quelque chose d'observable au microscope. Mais ce n'est pas facile de se transformer soi-même en cellule quand ce à quoi on est réduit, ce qu'on peut encore appeler soi, est infiniment plus petit et immatériel qu'une cellule. Il faut se concentrer pour grossir un milliard de fois. Il se concentre. Il place toute sa conscience en un point qui peu à peu grandit et devient une cellule, qui se divise en deux autres, qui se divisent à leur tour, jusqu'à ce que cet ensemble de cellules devienne quelque chose comme un corps rudimentaire, quelque chose qui peut se mouvoir dans un espace et connaître des sensations. Il éprouve ce que doit éprouver un astronaute qui après un long voyage interstellaire touche terre. Il touche terre. Il atterrit. Il ne s'est pas brûlé, il n'est pas mort, il est heureux. Il n'a pas de bouche pour rire et crier de joie, pas encore. Et soudain si, il prend conscience qu'il en a une – une ouverture, une fente qui va devenir une bouche avec des dents, une langue. Sa conscience habite désormais un cerveau, fait de cellules et prolongé par une masse encore informe, une espèce de sac qui aura bientôt des membres, des organes, un sexe, un trou du cul, et tout cela ce sera *lui*. Maintenant il peut s'endormir. Il dort enfin, d'un sommeil parfait et bienheureux. Il n'y a rien de meilleur que ce sommeil, rien de meilleur que de baigner dans la douce chaleur des eaux amniotiques. Il est un embryon, bientôt il sera un corps qui avec diligence continue à se ramifier et à grandir. Le corps de qui, le corps de quoi ? Il n'en sait encore rien mais peu importe : quelle qu'elle soit, il vivra la vie qui lui est donnée. S'il doit sortir de la matrice sous l'espèce d'une fourmi, pas de problème il sera une fourmi, toute vie est bonne à prendre. Il n'a aucune envie de sortir du *samsara*, tout ce qu'il veut c'est être de nouveau vivant. En plus, il a de la chance : il est un fœtus, un bébé d'homme bientôt, qui donne déjà des coups de pied. Arrive le moment terrifiant où le milieu chaud et liquide où il sommeillait paisiblement se vide d'un coup : c'est comme d'être dans un sous-marin qui coule. Il boit la tasse mais il ne se noie pas. Il s'engage dans un tunnel obscur, chaud et gluant. On ne peut pas y respirer : pas étonnant que tant de gens revivent ça dans leurs cauchemars. Il entend du bruit, des voix. Ces bruits, ces voix qui s'amenuisaient quand il est mort se rapprochent maintenant. Ou plutôt c'est lui qui s'en rapproche. Le tunnel se transforme en toboggan. Il glisse. Un grand éclat de lumière l'aveugle. C'est la sortie. Sa mère pousse, sa mère crie. Il est arrivé. C'est lui qui crie, maintenant. Sa vie commence.

Yoga moléculaire

Quand mon petit-fils Louis est né, j'ai lu à Jeanne cette histoire qui m'avait tant impressionné quand j'avais treize ou quatorze ans, qui m'impressionne toujours et qui l'a, elle, émerveillée – la fin surtout, quand elle a tout d'un coup compris ce que l'histoire racontait. Elle a cherché une trace de cette odyssee dans le regard de son neveu, à la clinique. Regard brouillé, regard de nouveau-né qui ne comprend rien de rien mais commence déjà à s'adapter. Et aussi, presque effacé déjà, regard de très vieux homme qui pour quelques instants encore se rappelle d'où il vient. J'y pense parfois, en méditation. J'y ai pensé au cours de la retraite *Vipassana*. C'est encore une définition de la méditation, la quatorzième : dans l'espace infini qui s'ouvre à l'intérieur de soi, creuser des tunnels, construire des barrages, ouvrir des voies de circulation, pousser quelque chose à naître. Les méditants avancés doivent être capables d'ouvrir de tels chantiers dont nous autres ne verrons jamais, dans le meilleur des cas, que les palissades. Cela me rappelle quelque chose que nous a dit Faek Biria, le grand maître de yoga Iyengar, lors d'un stage où il nous a fait travailler des postures de base, apparemment très faciles, mais en nous obligeant à les tenir très longtemps. Pour nous soutenir dans ce qui s'est révélé un effort épuisant, il nous racontait des histoires. Lentement, calmement, comme un conteur oriental : il n'est pas iranien pour rien. À un moment, il nous a dit que ces postures toutes simples dans lesquelles il nous immobilisait, on commençait par les pratiquer au niveau osseux, et puis au niveau musculaire, et puis au niveau articulaire – en gros, c'est là que nous en étions – et que si on ne lâchait pas le fil on finissait par se retrouver au niveau cellulaire et même au niveau moléculaire. *Cellulaire*, oui. *Moléculaire*, oui. Par le yoga, disait tranquillement Faek, on peut remplir de conscience chacune de ses cellules, chacune de ses molécules. On peut les connaître, chacune, personnellement. On peut les contrôler, chacune, personnellement. Nous en avons bien ri, le soir, sous l'immense platane où on dînait de boulghour et de tartes aux blettes en se disputant sournoisement les pêches les moins dures,

mais je suis certain que Faek ne plaisantait pas. Je n'y atteindrai jamais mais je crois qu'on peut pratiquer le yoga, les mêmes postures de yoga, aux niveaux cellulaire et moléculaire. Je suis certain qu'à force d'attention à la peau et à ce qu'il y a au-dessous de la peau, à l'inspiration et à l'expiration, aux mouvements de pompe du cœur, à la circulation du sang, au flux et au reflux des pensées, à force de plonger dans cet infiniment ténu de sensations et de conscience on débouche un jour de l'autre côté, dans l'infiniment grand, dans l'infiniment ouvert, dans le ciel que l'homme est né pour contempler : c'est cela, le yoga.

Le Samsung Galaxy

Laurence, l'amie journaliste par qui j'ai connu Erica, m'a conseillé d'apporter des petits cadeaux pour les jeunes réfugiés que je rencontrerai à Léros. Les plus appréciés, en dehors de l'argent qu'elle déconseille, sont les cartes de crédit téléphoniques de type Vodaphone. Je ne me suis jamais servi de telles cartes et, plutôt que d'en acheter à l'avance qui risquent de n'être pas les bonnes, je me dis que j'irai choisir avec les garçons eux-mêmes ce qui leur convient le mieux. Mais une autre idée me vient en remuant dans mon bol un sachet de thé Lipton, une idée de cadeau pour le plus démuné de notre petit groupe, Hassan. Je ne peux pas faire que quelqu'un l'ait aidé à boucler son sac la nuit de son départ, mais une autre façon d'alléger son malheur est à ma portée : puisqu'il est le seul à ne pas en avoir, lui offrir un smartphone. Ce projet soulève évidemment des objections : pourquoi pour lui seul un cadeau aussi cher ? Qu'en penseront les autres ? Je vois bien ces objections, mais les écarte sans y répondre, comme on le fait quand on est saisi d'une compulsion d'achat et que rien ne semble plus nécessaire et urgent que d'acquérir une enceinte Bluetooth haut de gamme ou les Présocratiques dans la Pléiade. Moi, ce matin, c'est un smartphone que je veux acheter pour Hassan, ma seule inquiétude étant qu'il ne s'en vende pas sur l'île, et je suis soulagé de trouver sur le port une petite boutique de téléphonie. Pas un Apple Store, certes, mais je n'ai de toute façon pas l'intention de lui acheter un iPhone, aucun des garçons n'en a, ce serait une provocation. Je choisis un Samsung Galaxy à 240 euros, sans savoir comment on s'en sert exactement, je veux dire s'il faut prendre un abonnement chez un opérateur ou si les fameuses cartes Vodaphone suffiront. Sur la route désormais familière du Pikpa, je me demande avec inquiétude comment je vais m'y prendre pour offrir mon cadeau. En réalité, il n'y a que deux façons de s'y prendre, soit au grand jour soit en cachette, et elles sont mauvaises toutes les deux. Je ne vais pas attirer Hassan dans un coin pour lui refiler comme un dealer le contenu de mon sac à dos, à charge pour lui de raconter que ça lui est tombé du ciel. Je ne vais pas non plus réunir toute la bande et faire comme si c'était l'anniversaire de Hassan – encore que cette solution-là, tout bien réfléchi, soit peut-être moins mauvaise que la première, la solidarité semble assez développée chez ces garçons. Je n'ai encore rien décidé quand nous arrivons et que Hamid nous annonce, très soucieux, que Hassan est parti. Pas parti se promener en séchant le cours : vraiment parti. Disparu. Son lit est fait, son sac n'est plus là, ni aucune de ses affaires. C'est Hamid seul qui parle. Le silence de Mohamed est habituel mais celui d'Atiq ne l'est pas et je comprends qu'il se reproche d'avoir provoqué la fuite de Hassan en soulignant théâtralement son infortune, la veille. Avant cela, Hassan était tranquille, me dit Erica, timide mais tranquille, elle ne l'a jamais vu pleurer. Où peut-il être ? Sur l'île encore, ou parti pour Athènes, en se glissant dans un ferry comme ils sont nombreux à le faire ? Et à Athènes, il se passe quoi ? Généralement ils se retrouvent en prison, ou alors on les renvoie dans le grand camp de tri de Lesbos, en tout cas ils ont très peu de chances de passer dans un de ces pays d'Europe du Nord auxquels ils rêvent tous. L'atelier, dans ces conditions, est franchement plombé. Erica a l'idée de chercher dans son grand cahier les traces de l'unique contribution de Hassan. Il a parlé, en farsi, Atiq a traduit, elle a noté. Sous le titre *A journey of hope, but full of challenges*, c'est le récit de sa traversée de Turquie en Grèce. D'Istanbul où on lui a vendu très cher, en lui disant que c'était indispensable, un gilet de sauvetage, ils ont descendu la côte turque, une vingtaine d'Afghans comme lui à l'arrière d'une camionnette, jusqu'à Bodrum. Ils ont attendu trois jours dans une forêt avec presque rien à manger, et puis la troisième nuit les deux passeurs les ont emmenés sur la plage où attendait le bateau – un vieux Zodiac, beaucoup plus petit et beaucoup plus chargé que Hassan ne l'espérait. Il sait que même si elle est courte c'est la partie la plus périlleuse du voyage, que les risques de naufrage et de noyade sont élevés mais il n'y a pas le choix, il faut y aller. Hassan s'aperçoit que le gilet de sauvetage qu'on l'a obligé à acheter pour la moitié de son pécule prend l'eau. De toute façon, il ne pourrait pas le garder car au moment d'embarquer les passeurs les forcent à laisser sur la plage tout ce qu'ils possèdent en dehors des vêtements qu'ils portent sur eux. Tout, même les sacs qu'ils ont pourtant pris soin, à Istanbul, d'emballer en prévision de la traversée dans trois couches de sacs-poubelles. Ils doivent abandonner leurs seuls biens, ce qu'ils ont de plus précieux. Hassan c'est la photo de ses parents morts, de ses parents qui au moins l'auraient aidé à faire son sac s'ils étaient encore en vie, et il se met à pleurer en pensant qu'il va oublier leurs visages, qu'il ne se rappellera bientôt plus personne qui l'a connu, personne pour qui il a existé, et qu'il n'existera bientôt plus pour personne. Erica se tait, le texte s'arrête là, nous n'en menons pas large. Nous n'avions pas prévu de dire une prière pour Hassan, mais c'est évidemment ce que nous venons de faire.

L'Ombre

De retour à la maison, je jette le Samsung Galaxy dans le tiroir de la table de nuit qui est en dehors du lit le seul meuble de ma chambre. Le soir, Erica et moi nous retrouvons pour dîner et faire, comme un vieux couple, exactement la même chose que la veille sauf que c'était la veille joyeux et effusif et que c'est ce soir laborieux et sans élan. La gueule de bois nous pousse à cette demi-mesure triste qui est de boire peu. Quand, après le restaurant, nous nous retrouvons sur sa terrasse sans vue pour une tisane qui a goût de poussière et de fond de placard, Erica a le tact de ne pas remettre la Polonaise héroïque, de ne pas mettre de musique du tout. Tout de même, nous parlons un peu. Je lui demande si c'est à elle, le manuel de méditation que j'ai remarqué la nuit dernière sur l'étagère du salon. Oui, dit-elle. Elle n'y est pas venue par le yoga – les adeptes de l'Ashtanga ne sont en général pas des fous de la méditation –, mais à la suite d'un accident vasculaire cérébral survenu deux ans plus tôt, juste après qu'elle a pris sa retraite en pensant couler avec le bassiste hollandais des jours heureux qui ne l'ont jamais été. Alors qu'elle était venue à Amsterdam pour lui, elle s'y est retrouvée seule à l'hôpital où il ne lui a rendu que de rares visites, toujours pressé, traitant son AVC comme un gros rhume, lui reprochant de trop s'écouter, et quelques jours après sa sortie il lui a révélé l'existence, en plus d'une épouse qu'il avait toujours présentée comme un obstacle surmontable, d'une maîtresse de longue date à laquelle il tenait beaucoup. Les choses à partir de là n'ont plus cessé de se dégrader, mais Erica dans

son malheur peut au moins se réjouir de n'avoir pas gardé de séquelles de son AVC. Sauf une, très étrange, pas vraiment invalidante mais angoissante, *creepy* ou *spooky*, dit Erica, et très difficile à décrire. C'est comme si derrière elle, sur son côté gauche, il y avait une forme informe, sombre, menaçante, quelque chose qui pourrait ressembler à un ours, à un sac noir, à une épaisse fumée, à un essaim de guêpes, quelque chose d'indistinct, de menaçant, de vaguement malpropre qui grouille et rampe et gonfle et lui fait peur. Elle n'en parle à personne, il est vrai qu'elle n'a personne à qui en parler. À part soi, elle l'appelle l'Ombre. L'Ombre l'accompagne partout, elle est toujours en embuscade à sa gauche, à la limite de son champ de vision. Erica passe son temps à la guetter, du coin de l'œil. Elle espère la surprendre, être un jour plus rapide qu'elle, mais en réalité elle ne l'a jamais vue. Elle est toujours sur le point de la voir, *on the verge of seeing it*. Dans le service neurologique de l'hôpital d'Amsterdam où elle a été, dit-elle, très bien soignée, un médecin lui a enseigné une technique de méditation appelée la pleine conscience, en lui disant que ça pourrait l'aider. En dehors du fait qu'elle se veut strictement scientifique et refuse toute espèce de décorum, la méditation en pleine conscience ne se distingue en rien de la méditation bouddhiste de type *Vipassana*. Il s'agit de s'asseoir en silence, immobile, de porter l'attention sur le souffle, d'être présent à tout ce qui traverse le champ de la conscience, de l'observer sans le juger, de ne rien attendre, de laisser faire, de lâcher prise. Les vertus de cette méthode pour réduire le stress sont avérées, elle est de plus en plus pratiquée dans le milieu médical, il n'y a absolument que du bien à en dire. Erica est sortie de l'hôpital avec un livre de son promoteur, le psychiatre américain Jon Kabat-Zinn, et un CD de méditations guidées qu'elle essaie d'écouter régulièrement. Je demande : « Ça te fait du bien ? » Elle répond oui. Puis il y a un blanc. Elle redit oui, un oui moins assuré que le précédent, elle secoue la tête comme pour dire non, et alors qu'elle a jusqu'à maintenant parlé très calmement les larmes lui montent aux yeux, ses larges épaules sont secouées par une espèce de convulsion et elle chuchote : « Emmanuel, c'est horrible... C'est horrible... C'est horrible... » Nous sommes assis l'un en face de l'autre dans des fauteuils de jardin en plastique blanc, exactement le même modèle que celui du talus à *Vipassana*, et elle répète : « C'est horrible. » Elle sanglote, je me penche vers elle, je prends une de ses mains dans les miennes, je dis que ça va aller, que ça va aller, je voudrais l'envelopper comme nous enveloppons Hassan la veille. Elle relève la tête, me regarde et me dit : « Tu sais, ne disque de méditations, c'est bien, ça fait un peu de bien, mais tu vois, il y a la méditation du lac, il y a la méditation du ciel, il y a la méditation de la montagne, tu dois imaginer que ta conscience est un lac calme et lisse comme un miroir et qu'il y a de temps en temps des petites vaguelettes à la surface de ce lac, ou alors ce sont des nuages qui passent dans le ciel, ou des oiseaux, et tu dois te dire que tes pensées, tes sensations, c'est comme ces vaguelettes ou ces nuages ou ces oiseaux, il faut les regarder passer sans les suivre, sans s'y attacher, il faut rester concentré sur le lac, ou sur le ciel, ou sur la montagne qui est tellement solide et inébranlable, et si tu le fais tous les jours ils disent que tu deviendras aussi solide et inébranlable que la montagne et en même temps plein de douceur et de compassion, plein de douceur et de compassion et de bienveillance pour tes pensées de merde et ta vie de merde et ta maison de merde dans cette île de merde, et ce connard qui a foutu ta vie en l'air, et l'Ombre surtout... L'Ombre, Emmanuel... Qu'est-ce que tu veux que j'en fasse ? Tu ne peux pas savoir comme c'est horrible, cette Ombre qui est tout le temps-là et que je ne vois pas. C'est tellement horrible... » J'écoute Erica, je comprends très bien ce qu'elle dit, terriblement bien. Mon Ombre à moi est une jolie marine de Raoul Dufy et elle est aussi horrible que la sienne. Tout le monde doit en avoir une, seulement la plupart des gens, elle se tient un peu plus sagement derrière leur dos, alors que d'autres, comme Erica et moi, elle les menace de plus près : « La famille lamentable et magnifique des nerveux », disait Proust, et il disait aussi que nous sommes le sel de la terre, nous les nerveux, les mélancoliques, les bipolaires, nous qui passons nos vies à nous battre contre ces « chiens noirs » dont parlait un autre grand dépressif, Winston Churchill. J'aimerais consoler Erica avec ces mots qui me consolent un peu, moi, ou en lui récitant ce poème de Catherine Pozzi qui est une espèce d'hommage à Louise Labé et dont j'aime tellement les derniers vers – mais comment les traduire ?

*Je ne sais pas pourquoi je meurs et noie
Avant d'entrer à l'éternel séjour
Je ne sais pas de qui je suis la proie
Je ne sais pas de qui je suis l'amour.*

Atiq voyage

Enfant unique, Atiq n'a vécu en Afghanistan que jusqu'à l'âge de deux ans. Ses parents, me dit-il, ont été tués tous les deux dans un accident de voiture et il a été recueilli par sa tante à Quetta, au Pakistan, où elle vit avec son mari. La famille appartient à l'ethnie hazara, et comme je ne sais rien des Hazaras il me montre sur son portable la notice Wikipédia à leur sujet. Persécutés en Afghanistan par les talibans, ils le sont aussi au Pakistan où ils se sont réfugiés en grand nombre. Le portable d'Atiq est pratiquement le même modèle que celui que je destinais à Hassan, il paie 10 euros par mois pour la 3G car c'est la chose indispensable à ses yeux d'être constamment connecté. Nous sommes tous les deux assis au bord de la mer, dans les confortables fauteuils en rotin du café Pouchkine, à cinq minutes du Pikpa. Ce café où j'ai pris mes habitudes doit son nom, si incongru ici, à la gentille dame russe, Svetlana Sergueievna, qui l'a ouvert il y a plus de vingt ans. Svetlana a couvert ses murs d'icônes, elle se signe à tout bout de champ et boit son thé, comme font les Russes, avec un morceau de sucre dans la bouche – je le sais parce que nous buvons de temps en temps un verre de thé ensemble. Nous nous parlons en russe, cela nous fait plaisir à tous les deux. Des scooters passent en pétaradant sur la route poussiéreuse. Quand je me suis étonné, au début, qu'Atiq boive de la bière, il m'a répondu en haussant les épaules que l'islam tolère certaines libertés quand on est en voyage, par exemple on n'est pas tenu aux cinq prières quotidiennes. Nous buvons donc de la Mythos, la bière grecque, dont je renverserai par mégarde une bouteille, maculant et rendant presque inutilisables les cartes *Google Maps* du Moyen-Orient que j'ai imprimées pour mieux suivre son récit. Le mari de la tante d'Atiq est propriétaire d'un supermarché de trois étages, le dernier faisant aussi office de salle pour les mariages. Ils ont deux garçons et une fille, Parwana, qui sur la photo que me montre Atiq respire la grâce, la douceur, la gaieté. Chacun a sa chambre dans l'appartement situé au-dessus du supermarché, et Atiq n'a jamais été traité en parent de seconde zone. Il est en outre protégé par son oncle qui est cuisinier à Bruxelles, qu'il n'a vu qu'une fois dans sa vie en chair et en os, quand il était petit, mais avec qui il parle une fois par semaine par Skype. L'oncle lui envoie de l'argent, avec quoi il s'achète chaque année une nouvelle moto. Il me montre une photo de lui sur la dernière en date, une Yamaha 150 : il a l'air d'un adolescent insouciant, heureux. C'est alors qu'il roulait sur cette moto qu'on lui a tiré dessus. Qui ? Pourquoi ? Lui en voulait-on personnellement, s'agissait-il d'une vengeance dirigée contre sa famille, ou a-t-il eu la malchance d'être au mauvais endroit au mauvais moment, il n'en sait rien et sa famille, apparemment, non plus. Deux hommes qui passaient par là ont été tués, lui blessé à l'épaule. Il déboutonne sa chemise pour me montrer la cicatrice. Apprenant cela, l'oncle cuistot à Bruxelles conclut que ça devient trop dangereux à Quetta et commence à parler de départ. Après beaucoup de palabres auxquelles Atiq n'est pas associé, on arrive à la scène qu'il nous a déjà décrite. La seconde fois, je me pose une question : si Quetta est devenue effectivement trop dangereuse, si on risque de s'y faire descendre à tous les coins de rue et particulièrement quand on est hazara, pourquoi Atiq a-t-il seul le privilège de partir ? Pourquoi pas ses cousins ? Pourquoi pas Parwana ? Il me répond comme une évidence, d'abord que le voyage est très dangereux, donc c'est à la fois un privilège et pas un privilège, ensuite que lui seul a un parent à l'étranger, prêt à l'accueillir et à payer 4 000 dollars pour ce voyage. L'oncle doit verser la somme en deux fois aux passeurs : 2 000 de Quetta à Téhéran, autant de Téhéran à la Grèce. Lui-même, Atiq, part avec 200 dollars en poche. Le sac de sport que sa tante l'a aidé à préparer contient deux jeans, deux tee-shirts, quatre slips, une veste en laine polaire, une trousse de toilette, quatre bouteilles d'eau de 50 centilitres, une cartouche de Player's, un casque pour écouter de la musique et, dans un cadre, la photo de ses parents avec lui bébé dans les bras de sa mère. Atiq s'intéresse aux motos, aux voitures, il se rappelle que la voiture venue le chercher est une XLI Toyota. Elle est arrivée à 4 heures du matin, la tante et son mari sont descendus avec lui en bas de l'immeuble, il les a embrassés puis il est monté à l'arrière où il n'y avait qu'un autre passager, un type d'environ trente-cinq ans. Les vitres de la voiture étant teintées, il pouvait encore voir les siens mais eux ne le voyaient plus, ils lui faisaient des signes mais pas tout à fait dans la bonne direction, et la voiture a démarré. Atiq n'a pas du tout parlé avec son compagnon de voyage, qui n'était pas demandeur non plus. Il se sentait mal, il n'arrivait pas à savoir s'il était reconnaissant à son oncle ou s'il lui en voulait de l'avoir entraîné dans ce voyage. Il se disait que si ses parents n'étaient pas morts il ne serait pas là. Sur la carte à peu près séchée, Atiq me montre les premières étapes du voyage. On roule toute la journée dans un paysage de boue ocre et craquelée. La nuit tombée, le chauffeur les laisse, lui et son compagnon, devant un entrepôt désaffecté en leur disant d'attendre, on viendra les chercher. Atiq demande quand, le chauffeur hausse les épaules. L'entrepôt est au milieu d'une zone périphérique, périphérie de quelle ville ils ne le savent même pas, en examinant la carte aujourd'hui Atiq pense que c'était Kandahar. Pas question d'explorer les alentours, on risquerait de rater le transport suivant. Les deux hommes sont réduits à se parler un peu, l'autre est hazara aussi, ça aide à faire connaissance. Il veut aller en Allemagne, où vivent ses deux frères. Il offre une barre de céréales à Atiq. Si on ne veut pas s'éloigner, il n'y a rien de plus confortable pour dormir que le sol glacé de l'entrepôt, et encore le font-ils à tour de rôle. L'autre homme a un manteau, un pull. Atiq grelotte et commence à se douter que le froid va être un problème, il ne comprend pas pourquoi sa famille l'a si mal équipé pour l'affronter. Au milieu de la nuit, ils sont réveillés par le ferraillement et les phares d'un pick-up. Un type en descend, qui leur dit de monter. Monter où ? À l'avant, à côté du chauffeur, il y a déjà quatre types, et ce sont les places les plus convoitées. Quand ils soulèvent la bâche protégeant la plate-forme arrière ils découvrent une bonne trentaine de personnes serrées comme des poulets de batterie. Pas un interstice, nulle part où se glisser. Ce qui s'est passé est clair : on pousse, on pousse, on trouve toujours un peu de place en poussant un peu plus mais un moment critique arrive où on ne peut plus pousser davantage. Avec la meilleure volonté du monde on ne peut plus se serrer davantage et il faut se rendre à l'évidence : il n'y a plus de place. C'est ce que leur signifie avec un sourire désolé une femme qui se tient tout près de l'extérieur avec un bébé dans les bras. Atiq et son camarade restent debout, désarmés, attendant qu'on trouve une solution mais ni le conducteur du pick-up ni son acolyte n'ont l'air d'en chercher une. Le moteur tourne, on va repartir et les laisser sur place, Atiq et son compagnon s'accrochent donc à l'arrière du pick-up. Pendant au moins cent kilomètres ils resteront soit debout accrochés aux montants de métal de la plate-forme, soit assis sur le rebord arrière du pick-up qui leur cisaille les fesses et les jambes, dans les deux cas risquant à tout moment de tomber sur la route. Atiq sera témoin d'un tel accident à une étape ultérieure du voyage, dans un autre pick-up car on en changera

plusieurs fois. Cette fois-ci, il s'est arrangé pour trouver une place dans la batterie de poulets. Il étouffe mais il peut somnoler car quand on est serrés comme ça, formant une masse compacte, l'avantage est qu'on ne sent presque pas les cahots. On n'a pas froid non plus. Tout à coup un cri, un coup de frein brusque : c'est un garçon de son âge qui se tenait comme lui en équilibre instable sur le rebord et qui vient de tomber. Alors, dit Atiq en me regardant bien dans les yeux pour le cas où j'hésiterais à le croire, le conducteur ne s'arrête pas, il passe par-dessus le garçon, il l'écrase et poursuit sa route sans se soucier des hurlements d'un type plus âgé qui est, à ce qu'Atiq a compris, le frère du garçon. Quelque chose m'échappe, dans ce récit : pour que le conducteur écrase le garçon, il a fallu qu'il fasse marche arrière, c'est-à-dire qu'au lieu de perdre une minute à le ramasser il ait consacré cette minute à lui rouler délibérément dessus : c'est bien cela qui s'est passé ? Oui, dit Atiq, c'est bien cela qui s'est passé. Je reste perplexe. Il m'est arrivé de réaliser des films et j'ai l'impression d'une de ces séquences qu'on peut à la rigueur écrire dans un scénario mais qui se révéleront, au pied du mur, impossibles à mettre en scène parce qu'elles ne tiennent pas debout. Le 1^{er} mars, on atteint la frontière iranienne. On est devant une barrière montagneuse, impossible de passer en voiture, et la pente à escalader est presque verticale. Plusieurs pick-up convergent vers le point de rendez-vous, Atiq est maintenant intégré à un groupe d'une cinquantaine de personnes, parmi lesquelles deux femmes seulement. L'une d'entre elles est celle qui a un bébé dont tout le monde redoute les cris. Les deux guides payés par le passeur pour encadrer le groupe sont du Baloutchistan, ils parlent baloutchi que Atiq comprend un peu mais il ne leur parlera pas. D'une façon générale, au cours de ce voyage, il ne parlera à personne, personne ne lui parlera, Dieu sait pourtant qu'Atiq est un garçon sociable. Mais c'est comme ça : alors qu'on partage une condition difficile, qu'on devrait avoir besoin de se rassurer et qu'on n'a la plupart du temps rien à faire, on ne se parle pas. On attend, on a peur, on se tait. Après coup, à Istanbul, Atiq comprendra ceci : les 4 000 dollars qu'a payés son oncle sont un tarif peu élevé, donnant droit à des prestations minimales et à la traversée la plus difficile et dangereuse. Les plus riches traversent les montagnes par des sentiers plus confortables : plus tu paies, moins tu grimpes. Atiq, lui, se tape trente-six heures de crapahutage, d'énormes dénivellées, de traversées de névés avec de pauvres petites baskets et, pour la nuit glaciale, à même le sol, sa polaire alors que la plupart des autres ont des parkas. Qu'est-ce que la tante et son mari avaient en tête en lui donnant 50 dollars pour s'acheter des jeans et des tee-shirts au lieu de lui dire achète-toi une parka, la plus chaude possible, et des gants, et des chaussures de marche, et des caleçons en laine à mettre sous tes jeans ? Un sac de couchage serait l'idéal, mais personne n'en a parce que c'est trop encombrant, ceux qui en avaient ont dû se les faire confisquer dès le début. Atiq met tous ses habits les uns par-dessus les autres, c'est à peine mieux que rien du tout. C'est ainsi qu'on arrive, à pied, à Saravan. Commence la traversée de l'Iran, dont Atiq essaie de m'indiquer les étapes sur la carte mais il y renonce bientôt parce qu'il n'a rien vu. L'essentiel du voyage, il l'a fait dans la soute à bagages d'un bus – enfin non, corrige-t-il, pas dans la soute à bagages : dans une cache qui a été aménagée sous la soute à bagages et où ils ont passé quarante-huit heures à huit – enfermés de l'extérieur, couchés, impossible de sortir et de bouger. À un moment quelqu'un a eu une crise de panique, ç'a été horrible, pourtant Atiq a béni ce cercueil roulant quand ils ont entendu des policiers fouiller la soute, quelques centimètres au-dessus d'eux, et en extraire un garçon qui hurlait et qu'on n'a jamais revu. Ils ont mis quatre jours à atteindre Téhéran, et là c'était bien. L'oncle d'Atiq a un ami à Téhéran, chez qui il a passé quatre jours à se reposer. Une chambre, des draps, une douche quand il voulait, des repas, une prise pour recharger son téléphone, des gens qui lui parlaient gentiment : il ne savait plus que ça existait. Il serait bien resté – vivre à Téhéran, pourquoi pas ? Y faire venir Parwana ? Mais ce n'était pas ainsi que l'entendait l'oncle d'Atiq, ni l'ami de l'oncle d'Atiq. Il a quitté Téhéran le 5 mars, et son récit devient encore plus confus à force de changements de véhicules, de groupes qui restent le même à la base mais ne cessent au gré des étapes de gonfler et de rétrécir. Tous sont afghans comme lui et parlent le farsi mais ne se parlent pas. On voyage de nuit, il ne voit rien du dehors, il fait très chaud le jour, très froid la nuit, on se retrouve le 11 mars à la frontière glaciale de l'Iran et de la Turquie, et c'est de nouveau la montagne. On grimpe de 8 heures du soir à 3 heures du matin, ensuite on se repose jusqu'à 6 heures du matin mais ces trois heures de repos sont tellement glaciales que Atiq pense s'arrêter là, mourir là. Le plus triste, c'est qu'il trouve la montagne magnifique, il y a des fleurs, si on était à l'abri ce serait merveilleux. S'il était riche Atiq s'achèterait une petite maison dans la montagne, il y ferait du feu, il y aurait des lits avec de gros édredons, on verrait la neige tourbillonner derrière les carreaux, ce serait merveilleux. On commence à descendre sur le versant turc, et je me rends compte en regardant la carte que la ville la plus proche de la montagne, au bord d'un lac, s'appelle Van, et qu'elle est tout près de Kars, où je ne suis jamais allé mais qui est chargée pour moi d'un grand prestige romanesque parce qu'elle est le théâtre du roman d'Orhan Pamuk, *Neige*. Et si j'y allais ? Si j'allais à Van, si j'allais à Kars, si j'allais à Kandahar, si j'allais à Quetta ? Si j'allais les voir, tous ces lieux ? Si je refaisais le voyage d'Atiq ? Même si je le fais dans des conditions infiniment moins aventureuses et dangereuses qu'Atiq, ce voyage pourrait être un voyage de retour, comme celui d'Ulysse vers Ithaque. À la fin j'arriverais à l'aube dans la maison endormie, je poserais mon sac, je caresserais le petit chat que nous avons appelé Feta parce qu'il est blanc et qu'il est grec et je me dirais voilà, j'y suis, ça y est, je suis rentré à la maison, et même si je sais très bien que ça n'arrivera pas, que j'ai absolument tout fait pour que ça n'ait plus aucune chance d'arriver, je me laisse quelques instants happer par cette rêverie qu'interrompt soudain Atiq en me demandant avec inquiétude : « *Are you O.K. ?* » Je dis que oui, je suis O.K., je pensais seulement à des choses de ma vie. « *Sad things ?* » demande Atiq – apparemment ma tête ne trompe pas. Atiq hoche la tête, les *sad things* il connaît, maintenant il en a une, *sad thing*, à me raconter, et même *a terrible thing*. La femme au bébé, celle qui est là depuis le début du voyage, celle qui était encaquée dans le premier pick-up quand Atiq et l'autre type se demandaient où monter, la femme au bébé abandonne son bébé. Cela fait un moment qu'on l'entend crier, que le passeur gronde, qu'elle essaie de le faire taire, allez faire taire un bébé. Elle n'a rien pour le nourrir. Plus de lait, et personne n'en a, de lait. On a donné au bébé des boulettes d'opium pour qu'il se tienne tranquille mais il continue à crier, le passeur à menacer la mère, alors elle fait ce qu'il lui ordonne : elle abandonne le bébé. Elle le pose sur le sol, dans un endroit plat et herbeux, et elle poursuit son chemin en le laissant derrière elle. Personne n'a pris le bébé, personne ne l'a sauvé, personne ne peut aider personne, chacun pour soi. « C'a été, commente sobrement Atiq, le moment le plus difficile de mon voyage. Je n'ai plus cessé d'y penser. Je ne sais pas quoi faire avec ça. » Je hoche la tête. Que dire ? Quelques mois plus tard, à Paris, je raconterai cet épisode à une amie qui travaille pour une ONG et me dit : « Tu sais, ces gars, ils ont évidemment vécu des trucs terribles, mais on leur a aussi dit ce qu'il faut dire pour avoir le statut de réfugiés politiques. Il y a un récit type, et dans ce récit type le bébé gavé d'opium puis abandonné aux vautours dans la montagne, c'est un épisode obligé. Alors je ne te dis pas que ça n'arrive pas, je ne te dis pas que le garçon dont tu parles n'y a pas assisté, je te dis seulement que ça ne peut pas arriver à tous les coups. » D'accord. Là aussi : que dire ? Mais je crois Atiq. Nous reprenons une tournée de Mythos, on arrive à la fin du voyage. Je passe sur les deux jours dans cette ville frontière de Van qui n'est plus apparemment une bourgade endormie comme dans le roman d'Orhan Pamuk mais un camp de réfugiés à ciel ouvert, grouillant de jeunes migrants autant que Katmandou de trekkers. Je passe sur la traversée de la Turquie en bus, un bus de nuit assez confortable avec des télévisions diffusant des clips musicaux et des films animaliers. Je passe sur Istanbul où ils restent une semaine entassés à quinze dans un petit appartement malpropre mais tout proche d'un bazar où ils ont le droit d'aller à tour de rôle. Atiq est maintenant sur une plage d'où on aperçoit les lumières du port de plaisance de Bodrum, l'un des plus luxueux d'Europe, où viennent s'amarrer des bateaux qui coûtent facilement 10 millions de dollars. C'est sur cette plage sombre qu'Atiq a rencontré Hassan, et son récit recoupe le sien. Il se rappelle l'épisode traumatisant du sac qu'il a fallu jeter avant de monter dans le bateau – quelqu'un a essayé de protester, et le passeur turc lui a dit : « Si tu n'es pas

content tu ne montes pas, si tu ne montes pas je te tire dessus et si je te tire dessus personne ne le saura. » Ils ont eu peur pendant la traversée, ils ont prié, mais les vagues n'étaient pas trop hautes, ils ont eu de la chance, et de la chance aussi d'aborder sans encombre à Lesbos, au bout de quatre heures. Ils voulaient fumer, sur la plage, mais toutes les allumettes et les briquets étaient trempés. Atiq a essayé de faire sécher le demi-paquet de Player's qui lui restait. Comme je l'écoute depuis plus de deux heures, mon attention s'est relâchée et je n'ai pas bien compris comment leur petit groupe s'est disloqué, ni comment il s'est retrouvé à marcher seul sur une route où il s'est fait prendre en stop par un couple de touristes français, qui par chance parlaient anglais. J'imagine d'autant mieux l'impression qu'Atiq a pu leur faire que je me suis déjà trouvé dans la même situation : tout à coup, en face d'un jeune type totalement démuné, je veux dire littéralement sans rien, qui vient de faire un voyage inimaginable, dans des conditions inimaginables, et qu'est-ce que je fais, alors ? Je lui paie une boisson, un sandwich, je lui donne 20 euros, je lui tape dans le dos en lui disant qu'il est courageux et que c'est sûr, il va s'en sortir. C'est ce qu'ont fait les touristes français, et ils ont eu beaucoup de mal à refuser le demi-paquet de Player's humides, son seul bien, qu'Atiq insistait pour leur offrir en échange du Coca. Il a retrouvé Hassan et fait la connaissance de Hamid dans le camp de réfugiés de Moria, à Lesbos, où il y avait à l'époque 3 000 personnes, maintenant elles sont 16 000, dont les vies et les rêves se sont échoués là. En qualité de mineurs non accompagnés, Atiq, Hassan et Hamid ont été transférés à Léros. Puisque les 4 000 dollars payés par l'oncle pour son voyage couvraient Quetta-Téhéran, puis Téhéran-Istanbul, Atiq pensait qu'une fois l'Europe atteinte son voyage était terminé, il suffirait de prendre un bus pour rejoindre son oncle à Bruxelles. Il a vite déchanté et maintenant il se demande, les bons jours, quand il arrivera à Bruxelles, et les mauvais *si* il arrivera à Bruxelles, s'il ne restera pas à croupir de *hotspot* en *hotspot*, comme un éternel mendiant devant la porte du vrai monde, de la vraie vie. Je suis si impressionné par l'intelligence, le charme et la force d'Atiq que je lui dis, sincèrement mais un peu légèrement aussi, que je ne m'en fais pas pour lui : il s'en sortira. Atiq hoche la tête : il n'en est pas aussi sûr.

La mauvaise sieste

Comme nous nous reposons avec une dernière Mythos de ces trois heures de *debriefing*, Atiq me demande ce que je compte en faire. Cette question sensée me laisse interdit. La réponse est : je ne sais pas. Je ne sais pas quoi en faire, je ne sais pas quoi faire de moi-même, je ne sais quoi faire de rien. Je réponds vaguement à Atiq : un article. Mais quand va-t-il paraître ? Il s'attend à ce que ce soit d'ici la fin de la semaine, et plutôt en ligne que dans un journal. J'élude : il me faut plus de temps. Où qu'il soit aujourd'hui, Atiq a certainement oublié cet homme hagard à la chemise sale, aux mains tremblantes, qu'il a côtoyé quelques semaines lorsqu'il est arrivé en Europe, et il serait certainement très surpris d'apprendre que cette interview menée au café Pouchkine sur son périlleux voyage entre le Pakistan et la Grèce a fini par faire surface, quatre ans plus tard, dans quelque chose d'aussi improbable qu'un livre sur le yoga – enfin, dans quelque chose qui était supposé être un livre sur le yoga et qui après beaucoup d'avatars en est peut-être un, au bout du compte. En attendant, Atiq a un peu l'impression de s'être fait avoir. Erica, de son côté, s'inquiète d'un mail qu'elle vient de recevoir d'une association humanitaire, inquiète de ses méthodes : ne devrait-elle pas, pour son atelier d'écriture, prendre conseil d'un psychologue ? Suivre des protocoles éprouvés ? Le fait est que l'espèce de thérapie sauvage à laquelle nous soumettons les garçons les perturbe. De plus en plus souvent, arrivant au Pikpa, nous les trouvons englués dans une sieste poisseuse, et nous avons le plus grand mal à les faire venir autour des deux tables rassemblées pour ouvrir leurs cahiers. Hamid est exactement tel qu'il se décrit dans son post : toujours souriant, mais derrière ce sourire totalement défait, perdu. Quant à Atiq, qu'il faut aller chercher sous la douche où il passe le plus de temps possible, il dit qu'il ne veut plus parler du passé parce que cela fait trop mal. Le passé, ce sont les années d'enfance et d'adolescence somme toute heureuses qu'il a vécues à Quetta. Erica lui dit qu'on ne l'oblige à rien, il arrête quand il veut, c'est lui seul qui décide, et malgré son évidente affection pour elle il a l'air soudain excédé. Désespérés, Erica et moi tenons conseil au café Pouchkine. Selon elle, une des causes de la crise est le déséquilibre entre nos situations. Nous leur faisons raconter leurs histoires, nous ne livrons rien des nôtres. Le partage est trop inégal.

Kotel'nitch

Quinze ans plus tôt, j'ai réalisé un film documentaire dans une bourgade russe, Kotel'nitch. Le tournage s'est étalé sur plusieurs mois, au fil desquels ma petite équipe et moi avons rencontré pas mal de gens dont les plus intéressants, ceux qui avaient vocation à passer du statut de simples personnes à celui de personnages, étaient le chef de la police locale et sa jeune femme. Lui, Sacha, beau garçon, séduisant, mais aussi corrompu, alcoolique, paranoïaque, un jour nous mettant tous les bâtons possibles dans les roues, le lendemain nous prodiguant des déclarations d'amitié éternelle, à la russe. Elle, Anya, jolie, rêveuse, gentiment mythomane, adorant tout ce qui est français, émerveillée par notre présence comme si nous étions – c'était son expression – les rois mages. Ils nous intriguaient, nous les aimions bien. Et puis il s'est passé une chose atroce : Anya a été assassinée, découpée à la hache par un fou avec son bébé de huit mois. La rumeur a couru que Sacha y était pour quelque chose. Nous avons filmé le deuil, le repas de l'enterrement, le chagrin et les déchirements de la famille. Comme nous les filmions depuis longtemps, nous en faisons presque partie, de cette famille. De retour à Paris, j'ai commencé le montage et, chemin faisant, repéré des correspondances entre ce que nous avons vécu à Kotel'nitch et, dans mon histoire personnelle, une de ces choses douloureuses qu'on appelle un secret de famille et qui peuvent hanter plusieurs générations. Au prix de beaucoup de larmes et de transgressions, j'ai donné un semblant de sépulture à un mort, mon grand-père maternel, que personne n'avait pu enterrer ni pleurer et qui était devenu un fantôme. J'ai entremêlé ces deux histoires : la leur, la mienne. Leur famille, ma famille, nos tragédies. Le montage fini, je suis retourné à Kotel'nitch pour montrer le film à ceux qui en étaient devenus les acteurs, Sacha en tête. J'appréhendais sa réaction. Nous avons regardé ensemble la cassette VHS que j'avais apportée sur sa télé, si vieille que j'ai été étonné de voir les images en couleur. À la fin, Sacha m'a longuement dévisagé, en silence, et enfin dit ceci : « C'est bien. Tu n'es pas seulement venu prendre notre malheur : tu as apporté le tien. »

Une expérience de départ et de perte

Jamais un compliment sur mon travail ne m'a autant touché. Jamais moi qui me crois un homme mauvais je n'ai eu à ce point le sentiment d'être un homme, peut-être pas bon, mais juste. Je raconte ça à Erica, le soir, sur la terrasse, où nos conversations du soir ont une tonalité beaucoup plus confiante et intime que celles du Pikpa ou du café Pouchkine. Je développe et détaille ce que vous venez de lire. En fait, je lui raconte tout le film, scène par scène, en récitant presque intégralement le dialogue. Ce récit dure autant que le film entier, si je me laissais aller il durerait encore davantage, comme la forme de tai-chi quand on décide de l'exécuter plus lentement que de coutume. Je suis content de faire ça, qui me distrait de ma propre détresse et pour quoi Erica se révèle très bon public. « C'est ça ! s'écrie-t-elle à la fin, c'est comme ça qu'il faut faire ! Ce qu'il faut, poursuit-elle, c'est nous aussi raconter une expérience de départ et de perte, un moment où nos vies ont basculé. » L'enthousiasme d'Erica me met mal à l'aise. Qu'est-ce que je pourrais dire, moi ? Une expérience de départ et de perte, un moment où ma vie bascule, c'est exactement ce que je suis en train de vivre. Mais comment avouer à nos élèves que je me l'inflige à moi-même ? J'ai beaucoup répété qu'il faut respecter ses souffrances, ne pas les relativiser, que le malheur névrotique n'est pas moins cruel que le malheur ordinaire, mais quand même : rapporté à l'arrachement qu'ont vécu et que vivent ces garçons de seize ou dix-sept ans, un type qui a tout, absolument tout pour être heureux et se débrouille pour saccager ce bonheur et

celui des siens, c'est une obscénité que je me vois mal leur demander de comprendre et qui donne raison au point de vue de mes parents selon lequel, pendant la guerre, on n'avait pas tellement le loisir d'être névrosé.

Vite et lentement

Erica n'a pas ces réticences. Elle se prend au jeu. Le projet de raconter une scène significative de sa vie, quelques pages, dix minutes de lecture, pour faire comprendre aux garçons qu'elle aussi a connu des épreuves, se transforme dans les jours qui suivent en une sorte d'autoanalyse. Elle y travaille le matin, elle en remplit les pages d'un grand cahier, identique à celui qu'elle ouvre et pose sur la table au début de nos ateliers, sauf que celui-ci lui est entièrement dédié. Un cahier pour les autres, un cahier pour soi-même : j'approuve, on ne gagne rien à s'oublier. Soir après soir, au fil de nos conversations sur la terrasse, arrosées de notre habituel mauvais vin blanc, elle m'en lit ou m'en raconte des passages comme je lui ai raconté mon film. Je l'écoute avec amitié et intérêt, même si je me perds un peu dans la longue et triste litanie des hommes qu'elle a aimés et qui tous l'ont déçue, bafouée, jusqu'au dernier, le bassiste hollandais pour qui elle a quitté tout ce qui lui restait à quitter, en sorte que cette femme intelligente, généreuse et droite n'a rien ni personne sur terre. En dehors d'une sœur dont elle ne sait même pas si elle est encore en vie et d'un fils qui habite en Australie et qu'elle n'a pas vu depuis des années, elle est totalement seule. Si elle est malade demain, personne ne s'occupera d'elle. Pour combler ce vide, depuis qu'elle a échoué à Léros, il y a les garçons, qu'elle entoure d'une affection à la fois délicate et dévorante, et à présent il y a moi, que dès le premier jour elle a enfermé à clé dans sa maison – un acte manqué un peu alarmant. Je sers à Erica de *sparring partner*, de coscénariste, de conseiller littéraire. Elle devrait éviter, lui dis-je aussi prudemment que je peux, de confier aux garçons ses déboires amoureux parce qu'ils viennent de cultures à la fois prudes et machistes et risquent de la mépriser. Erica en convient mais ce conseil l'abat. Que raconter, alors ? Cela jaillit soudain comme une évidence, le plus surprenant étant qu'en trois jours de notre espèce d'atelier d'écriture cela n'ait pas déjà jailli. Ce qu'Erica va raconter, c'est sa séparation d'avec sa sœur. Cette sœur, Claire, est schizophrène. *She was*, ou *she is*, elle hésite. Ses troubles psychiatriques ont commencé tôt, et alors que les études d'Erica ont été brillantes dès le jardin d'enfants, Claire n'a jamais pu aller à l'école. Elle avait de longues périodes de prostration alternant avec de brèves périodes d'agitation que toute la famille redoutait parce qu'elle pouvait devenir violente, avec les autres et plus souvent avec elle-même. Une fois, elle s'est enfermée dans un placard avec une hache et elle a essayé de se trancher un bras. Une seule chose l'apaisait, c'est la musique. Elle avait commencé à jouer du piano enfant et, bien qu'ayant très tôt arrêté de prendre des leçons, elle a toute sa vie continué à jouer, presque tous les jours. Elle était douée, dit Erica, elle connaissait beaucoup de morceaux par cœur, avec une prédilection pour des morceaux de haute virtuosité, son préféré étant la Polonaise héroïque de Chopin. J'ai levé la tête, Erica a confirmé : « Oui. C'est une grande preuve de confiance, tu sais, de l'avoir écoutée avec toi. Normalement je l'écoute seule. » J'ai demandé, surpris : « Elle savait vraiment la jouer ? – Oui, elle savait la jouer. Avec des fausses notes, mais très vite, plus vite que le tempo indiqué. C'est ça qu'elle aimait, jouer ce morceau le plus vite possible, alors elle répétait, elle répétait, elle a dû le travailler plusieurs heures par jour pendant des années, avec un chronomètre. Tous les grands pianistes le jouent en à peu près 7', Rubinstein, Pollini, Arrau, Guilels, je les ai tous écoutés, comparés, celui qui va le plus vite c'est Horowitz, 6' 15'', je ne suis pas certaine qu'il ait raison de jouer si vite, il paraît que Chopin détestait qu'on joue ça trop vite, mais c'est quand même lui que je préfère parce que c'est lui qui joue le plus comme Claire – enfin, tu vois ce que je veux dire. Une fois, elle est arrivée à le jouer en 5' 40''. » J'ai demandé à Erica : « Elle n'essayait pas de le jouer aussi *le plus lentement possible*, par hasard ? – Non, seulement très vite. C'est dans la vie quotidienne qu'elle allait très lentement. Toute sa vie était ralentie. Porter une cuiller de son assiette à sa bouche, ça pouvait lui prendre cinq minutes et pendant ces cinq minutes tu n'avais aucun accès à elle. Alors qu'en l'écoutant jouer tu étais avec elle. C'était la seule façon d'être vraiment avec elle. Et puis nos parents sont morts tous les deux, dans un accident de voiture. – Ensemble ? Comme ceux d'Atiq ? – Oui, comme ceux d'Atiq. Moi je vivais à Boise, eux et Claire à Kansas City. On n'a plus su quoi faire de Claire, alors on lui a trouvé une famille d'accueil, des gens plutôt bien qui avaient un piano. J'allais la voir une fois par mois. Je lui ai rendu trois visites comme ça, à chaque fois je la trouvais plus repliée, plus silencieuse. Elle ne me voyait pas. Elle était de plus en plus lente, le trajet de la cuiller de l'assiette à la bouche prenait un temps infini. Parfois, j'avais l'impression qu'elle était complètement immobile, la cuiller suspendue en l'air à une certaine hauteur, puis à une certaine autre. Un jour, je suis restée près d'elle tout un après-midi, à l'observer, et j'ai compris que cet après-midi, quatre ou cinq heures, c'était le temps qu'il lui fallait pour exécuter ce mouvement, couvrir les 30 ou 40 centimètres entre son assiette et sa bouche. Je me suis demandé si elle allait ralentir encore, si un moment viendrait où un geste aussi simple lui demanderait une journée entière, et à partir de là pourquoi pas davantage ? Elle ne jouait plus de piano, par contre, plus du tout. C'est la lenteur qui l'a emportée, elle l'attrait comme un gouffre. La dernière fois que j'y suis allée, je suis repartie en me disant que même si les gens étaient plutôt bien, il allait falloir trouver une autre solution. Je ne savais pas que c'était la dernière fois que je la voyais. Le lendemain ils m'ont appelée et dit qu'elle avait disparu. Et tu sais, Emmanuel, on ne l'a jamais retrouvée. Jamais. On a fait toutes les recherches qu'on a pu, on ne l'a jamais retrouvée. Une femme de quarante-cinq ans, obèse, sort dans la rue alors qu'elle ne sort jamais, elle ne devrait pas pouvoir aller bien loin, on devrait normalement la retrouver en cinq minutes, eh bien non. Personne n'a même d'hypothèse sur ce qui a pu lui arriver. Voilà. C'était il y a seize ans. » Un peu pour dire quelque chose, je demande : « C'était ta sœur cadette ou aînée ? – On a le même âge, me répond Erica sur un ton d'évidence : on est jumelles. » Je tombe des nues : « Ah bon ? Vous êtes jumelles ? Mais tu ne me l'avais pas dit... » Erica fait un signe vague, un peu agacé, comme s'il s'agissait d'un détail moyennement significatif qu'on peut aussi bien omettre que mentionner, sans que ça change grand-chose au récit : « Oui, on est jumelles », comme elle dirait : « Oui, on aimait toutes les deux le jardinage. » Et maintenant elle me demande, anxieuse : « Tu crois que c'est bien, comme histoire de départ et de perte ? Tu crois que ça va leur plaire ? » Je réponds que je ne suis pas sûr que nos garçons apprécient des histoires aussi tristes, souvent les gens qui ont des vies très difficiles préfèrent les histoires joyeuses et les *happy ends*, mais que moi elle m'a bouleversé. Le lendemain, au Pikpa, nous commençons par des exercices sans conséquence, plutôt des exercices d'anglais que de narration, puis Erica se lance. Sa voix tremble un peu mais son tic s'est apaisé, elle ne guette pas l'Ombre par-dessus son épaule gauche. « À moi, maintenant, dit-elle, de vous raconter mon histoire. Une histoire que je n'ai jamais racontée à personne parce que je n'ai jamais senti personne prêt à l'entendre. Sauf vous. Mais peut-être que ce n'est pas le bon moment. Vous en pensez quoi ? » La question est de pure forme mais Hamid, avec son habituel sourire cachant ses pleurs, répond doucement : « Non, ce n'est pas le bon moment. »

La tournée des grands-ducs

Trois jours après m'avoir raconté l'histoire de sa sœur jumelle, Erica m'annonce incidemment, comme elle parlerait d'une course à l'épicerie, qu'elle a décidé de partir pour Brisbane, en Australie. C'est là-bas qu'habite son fils, pas vu depuis dix ans. Elle compte sur moi, en son absence, pour animer l'atelier et habiter la maison. Il n'est pas question que je refuse. Le départ arrive très vite, je la vois moins, elle reste beaucoup là-haut, dans sa chambre, sans doute à préparer ses bagages. Elle décide d'organiser une soirée pour son départ, avec les garçons. Tous ensemble, nous l'accompagnerons jusqu'au bateau. Je regrette de n'avoir pas eu l'idée le premier : il est plus agréable pour une personne solitaire que ses amis organisent une soirée en son honneur plutôt que de devoir l'organiser elle-même. Bien que je ne sois absolument pas radin, je manque, surtout en ce moment, d'imagination dans la générosité. Si on ne tient pas compte du Samsung Galaxy, toujours dans le tiroir de ma table de nuit, je n'ai rien offert d'autre aux garçons que des Mythos au café Pouchkine, quelques cartouches de cigarettes, quelques cartes de téléphone. Si je savais quoi acheter, je ne demanderais qu'à l'acheter. Erica l'a bien compris qui, le matin de son départ, me dit avec autorité : « Emmanuel, je suppose que tu es plus riche que moi... » Je confirme : « Tu supposes bien », et nous convenons que toutes les largesses dont elle aura l'idée ce soir, c'est moi qui les paierai, ce qui me va à merveille. Le ferry part à 11 heures du soir, à 7 heures nous partons chercher les garçons au Pikpa. Sans connaître la durée de son voyage, sur laquelle elle reste évasive, je suppose qu'il faudra un taxi pour la ou les valises d'Erica. Elle descend avec un sac de marin à l'épaule. « C'est tout ? » C'est tout. Je suis épaté. Moi qui n'aime pas m'encombrer et mets un point d'honneur à ne pas enregistrer de bagages en soute, j'ai trouvé mon maître. J'admire aussi qu'elle voyage avec un sac en bandoulière plutôt qu'une valise à roulettes, comme tout le monde aujourd'hui. La valise à roulettes est pratique, on ne peut pas dire le contraire, mais elle prive le voyage de toute espèce de romanesque, c'est à mes yeux un des accessoires les moins sexy du monde et mon estime pour Erica est encore renforcée par ce sac en toile souple, sans armature, que je case sans peine entre mes jambes à l'avant du scooter. Quand nous arrivons devant le Pikpa, Mohamed et Hussein, qui sont les seconds couteaux de notre petit groupe, très en retrait derrière Hamid et Atiq, portent chacun sur son dos, l'un un petit garçon, l'autre une petite fille, les plus jeunes enfants d'une très nombreuse famille de Syriens que je connais sans les connaître vraiment, je veux dire que je connais leurs prénoms mais que je les confonds, et ils jouent au tournoi, les garçons faisant les chevaux, les enfants leurs cavaliers, tous s'amusant comme des fous. La soirée commence bien. Tous les quatre se sont faits beaux, leurs pantalons et leurs tee-shirts sont impeccables. Moi-même qui trouve dans ce moment de ma vie du plaisir à être sale, j'ai sur l'ordre d'Erica mis une chemise propre. Quant à elle, elle porte une de ses robes de cocktail moulantes qui vont aussi mal avec le lieu, la saison et la perspective d'un voyage qu'avec son corps de bûcheronne mais que j'aime bien parce que c'est Erica et que j'aime bien Erica. Je l'aime vraiment bien, oui, je l'aime vraiment tout court, et je commence à me rendre compte que je suis triste qu'elle parte. Nous avons appelé un taxi, dans lequel elle monte avec Hamid, Hussein et Mohamed, tandis que je propose à Atiq de conduire mon scooter. Son visage s'illumine. J'aurais pu depuis longtemps lui offrir cette joie et je n'y ai jamais pensé alors qu'il m'a dit plusieurs fois combien il aimait conduire, à Quetta, ces motos dont il changeait tous les ans. Sur ce point, cela dit, inutile de me lamenter : Atiq est encore là, je peux lui prêter le scooter autant qu'il veut, autant que je veux, pour une fois on échappe à l'amère saveur du trop tard. Sa conduite est nerveuse et sûre. Assis derrière lui, à la place d'Erica, je me penche sur son épaule pour lui raconter que moi, je conduis si lentement que c'est devenu une légende familiale et que mes fils, quand ils étaient petits, ont proposé d'une seule voix qu'on fasse une fête à tout casser le jour historique où j'ai doublé une voiture. Atiq rit de bon cœur et tout en roulant, le vent dans les cheveux, me demande les prénoms de mes fils. C'est la première question qu'il me pose depuis que nous nous connaissons. Il a fallu attendre pour cela que nous nous retrouvions ensemble sur ce scooter, lui dans la position dominante du conducteur, moi dans celle, subalterne, du passager, ce qui rend possible pour lui de s'intéresser à moi. Il me pose d'autres questions encore, sur ma famille. En dehors du fait qu'un scooter piloté à vive allure sur une route en lacets n'est pas le meilleur endroit pour faire des confidences, je me dis que je ne vais pas le faire chier avec mes jérémiades, alors je lui réponds ce que je pense qu'il a envie d'entendre parce que c'est encourageant, parce que c'est ce à quoi il aspire et que j'espère il obtiendra : la famille, oui, ça va bien, ça va très bien, j'ai une belle maison, un bon métier, tout roule – et après tout, quelques mois plus tôt, c'était vrai.

Molenbeek

Je n'ai pris aucune photo pendant mon séjour à Léros, mais Erica et les garçons, tout au long de cette soirée, n'ont pas cessé d'en prendre et m'en ont envoyé quelques-unes. La plupart montrent la première étape de notre tournée des grands-ducs, sur la terrasse de l'hôtel le plus chic, ou de l'unique hôtel chic de Léros. La serveuse, pas enchantée par cette tablée de jeunes réfugiés, prend les commandes de mauvaise grâce. Elle dit que les olives et les cacahuètes on y a droit avec le vin ou la bière, pas avec le jus d'orange ou les sodas. Cette hostilité, d'abord, intimide les garçons mais comme Erica et moi nous en foutons pas mal et le montrons, comme il est clair que nous nous ferons royalement apporter toute la réserve d'olives et de cacahuètes de la maison si le caprice nous en prend, cela les égale, au contraire, et les enhardit. On voit sur ces photos leur excitation, leur joie d'être ensemble, de sortir pour quelques heures de leur torpeur inquiète. On voit aussi, dans le rapport entre Atiq et Hamid, quelque chose qui me fait penser au film de Visconti que je préfère, *Rocco et ses frères*. Les deux personnages principaux, deux frères donc, sont joués par Renato Salvatori et Alain Delon. Renato Salvatori est un acteur un peu épais, d'une virilité rustique, pas mal de sa personne sans plus. Delon, dans ce film et à cet âge, est peut-être l'acteur le plus beau qu'on ait jamais vu au cinéma : c'est surnaturel. Or tout le film nous raconte que Renato Salvatori est un monstre de charisme, qu'il suffit qu'il paraisse pour que femmes, hommes et animaux tombent foudroyés d'amour, alors que Delon, dans l'ombre de cet aîné

écrasant, est le petit frère timide, mélancolique, à qui nul ne prête attention. Je suis frappé depuis le début par la ressemblance de Hamid avec Delon et par sa mélancolie, frappé aussi par la vitalité et le charme d'Atiq, pourtant assez ingrat. Tout au long de ce long apéritif, on parle de leur avenir, mais pas sur le même ton qu'au Pikpa. Là-bas, parler de soi, c'est comme rendre un devoir à l'école, ici c'est une conversation normale, non pas entre élèves et professeurs mais entre êtres humains normaux. Hamid, qui doit rejoindre son frère en Bavière, veut devenir comptable, Hussein et Mohamed je ne me rappelle plus, d'une façon générale je ne me rappelle plus grand-chose de Hussein et Mohamed. Quant à Atiq, il est attendu en Belgique par le fameux oncle qui travaille dans un restaurant, celui qui a payé 4 000 dollars pour son voyage. Je sais tout cela depuis longtemps mais pour la première fois cela m'intéresse vraiment, pas abstraitement. Pour la première fois, je pose des questions précises, concrètes, comme pour la première fois tout à l'heure, en conduisant le scooter, Atiq m'en a posé sur moi et ma famille. J'aimerais savoir qui c'est, l'oncle qui travaille dans un restaurant. Quelle tête il a, s'il a une famille de son côté, quel genre de nourriture on sert dans son restaurant, s'il y est employé ou patron. Ma curiosité fait plaisir à Atiq, c'est comme si ce soir nous faisions vraiment connaissance. L'oncle a une famille, oui, deux enfants, un garçon de douze ans, Sadiq, et une fille de huit, Zahra. Il a une maison, pas un appartement, une vraie maison, avec un jardin. Atiq y aura sa chambre et un ordinateur, d'autant plus nécessaire qu'il veut devenir programmeur informatique. Pour ce qui est du restaurant, Atiq ne sait pas si son oncle en est le patron ou non, et j'ai l'impression d'avoir soulevé une question qu'il ne s'est jamais posée et qui soudain l'inquiète. Car ce n'est pas la même histoire, son avenir ne sera pas le même s'il débarque chez un oncle qui a monté son affaire et règne, débonnaire et dynamique, sur un petit monde de serveurs empressés et de clients fidèles, ou chez un pauvre diable payé au noir pour faire la plonge dans une arrière-cuisine pleine de cafards. Il cherche dans son téléphone la photo de la carte du restaurant, qu'il me montre. Le restaurant s'appelle *Sole mio* et c'est une pizzeria, ce qui diminue les chances qu'un Afghan en soit le patron mais qui sait ? Distraitement, je regarde l'adresse sans attendre qu'elle me dise quelque chose car je connais à peine Bruxelles. Pourtant, le nom attire mon œil, car le restaurant de l'oncle d'Atiq ne se trouve pas à Bruxelles mais dans un faubourg de Bruxelles appelé Molenbeek. Or ce nom de Molenbeek, en tout cas à l'époque dont je parle, est connu même de gens aussi sommairement informés que moi pour être un repaire de djihadistes. Beaucoup de gens qui ont commis des attentats terroristes ont grandi à Molenbeek ou sont passés par Molenbeek ou se sont à un moment planqués à Molenbeek. Cette réputation est terriblement injuste pour la majorité des habitants de Molenbeek qui n'ont rien à voir avec le djihadisme, et l'oncle d'Atiq fait certainement partie de cette majorité de citoyens paisibles, mais je ne peux m'empêcher à ce moment de penser que dans un groupe de quatre ou cinq adolescents aussi attachants et démunis que les nôtres il y en aura peut-être un qui, n'en pouvant plus d'être rejeté de partout et traité comme un chien, cessera de croire qu'il a une chance de devenir comptable en Bavière ou informaticien en Belgique et se radicalisera, comme on dit, et se fera sauter pour que sautent avec lui un maximum de gens comme nous.

La jetée

De l'hôtel, nous nous faisons conduire par le taxi, affrété pour la soirée, dans un restaurant, chic toujours, au bord de la mer. Nous y commandons un repas de fête, les meilleurs et plus gros poissons. Je bois trop, sachant que je le regretterai le lendemain, tant pis. L'heure arrive d'aller sur le port attendre le ferry. C'est le 15 août, de grandes tablées ont été déployées sur le quai. Il y a un petit orchestre, des lampions. Beaucoup de gens, touristes et locaux mélangés, dansent le sirtaki. Des enfants tirent des pétards. C'est très joyeux. Comme il n'y a plus de place aux terrasses des cafés, nous nous asseyons sur les marches de la jetée, qui n'est pas en béton comme la plupart des jetées mais revêtue de dalles en marbre noir, magnifiquement veinées et polies par le temps. Atiq retire ses baskets. Après quelques pas, il pousse une exclamation de joie et nous fait signe que nous devrions l'imiter. Nous nous déchaussons à notre tour, Hamid, Hussein et moi. Nous nous extasions à notre tour. C'est merveilleusement agréable de marcher pieds nus sur ces dalles si lisses qui, plusieurs heures après le coucher du soleil, en conservent encore la chaleur. Nous rions, nous mimons notre joie, nous en rajoutons un peu. Retrouvant mes vieux réflexes de tai-chi, je montre aux garçons comment dérouler le pied le plus lentement possible sur le sol, puis faire passer le poids d'une jambe sur l'autre, le plus lentement possible aussi, comme on transvaserait du miel. Aller le plus lentement possible, l'idée les fait marrer. Ils se prennent au jeu. Seuls Erica et Mohamed n'y participent pas, car Mohamed s'est allongé à côté d'Erica et il a mis sa tête sur ses genoux, comme un petit enfant. Elle lui caresse le visage, les cheveux, longtemps, et il lui prend la main, qu'il embrasse et caresse aussi, longtemps, et il est évident qu'à elle aussi ça fait un bien immense parce qu'elle n'a, tout simplement, touché personne ni été touchée par personne depuis longtemps. Ils sont bien, tous les deux. Je n'ai senti jusqu'à ce soir aucun signe de proximité particulière entre Erica et le timide Mohamed, mais il est clair que c'est lui qu'elle aura le plus de mal à quitter et qui aura le plus de mal à la quitter. Les lumières du ferry apparaissent au large. Même s'il a l'air encore très loin nous savons qu'il va arriver très vite et que l'heure des adieux est venue. Erica appelle les garçons qui font cercle autour d'elle et de Mohamed, toujours blotti sur ses genoux. Elle fait glisser la fermeture éclair de son sac de marin et en sort quatre paquets, emballés dans du papier cadeau avec des rubans rouges. Ils les déballetent : un pull blanc pour Mohamed, des gants fourrés pour Atiq, une écharpe pour Hamid, un bonnet de ski pour Hussein : les habits chauds qui leur ont manqué au cours de leur voyage, dont leurs parents ne les ont pas munis. Elle demande à chacun d'essayer le sien, pour être sûre qu'elle a pris la bonne taille. Elle leur dit à quelle boutique ils peuvent les changer s'ils ne leur vont pas, ou si la couleur ne leur plaît pas, et leur conseille d'y aller avec moi pour le cas où le marchand les accueillerait mal. Je me demande deux choses à la fois. Quelle boutique, à Léros, peut bien vendre des gants fourrés et des bonnets de ski ? Qu'est-ce qui peut bien rester dans le sac d'Erica, une fois délesté de tous ces cadeaux ? Elle part pour l'Australie à peine plus équipée que nos garçons pour l'Europe. Le ferry accoste, cul contre le quai. Comme toujours, j'admire la précision et la rapidité de la manœuvre, effectuée non par une batterie d'ordinateurs mais par un type tout seul, là-haut dans la cabine de pilotage, qui gare cette ville flottante comme je fais un créneau avec une Fiat 500. L'escalade devrait durer une heure, elle est plénière en dix minutes. Erica se lève, Mohamed aussi, il n'a pas le choix. Elle nous embrasse, l'un après l'autre. On ne s'embrasse pas de la même façon selon qu'on se sépare pour dix jours ou pour un an ou pour toujours, mais Erica n'a rien dit à ce sujet et nous sentons qu'il serait déplacé de lui poser la question. Quand vient mon tour, avant qu'elle se dirige, son sac à l'épaule, vers la passerelle, elle me dit : « Je t'ai envoyé ton cadeau. Tu vas voir, c'est un beau cadeau. »

Martha

Noir et blanc, plan large : filmée depuis la coulisse d'une salle de concert, on voit une femme en robe noire à pois blancs, assise, de dos, devant un piano. Elle pose les doigts sur le clavier, elle commence à jouer. J'ai assez écouté la Polonaise héroïque, ces derniers temps, pour la reconnaître dès la première mesure. Second plan : les doigts courent sur le clavier. Il n'y aura que trois axes, le troisième est sur le visage de la pianiste, de face. C'est une très jeune femme, d'une beauté stupéfiante – la beauté stupéfiante du jeune Delon dans *Rocco et ses frères*. Elle aussi je la reconnais immédiatement car c'est une de mes pianistes préférées, je ne suis pas le seul. C'est Martha Argerich, elle doit avoir vingt ans, peut-être même moins, elle a déjà cette crinière noire libre, jamais attachée, qu'elle aura toute sa vie. Son nez est droit, ses lèvres gonflées, ses paupières baissées et lourdes. Elle est sauvage, sensuelle, intense, indomptée, géniale. Je l'écoute, je la regarde tout en me demandant pourquoi, avant de partir, Erica m'a envoyé le lien vers cette vidéo, sans autre commentaire que, comme objet du mail : 5' 30". Le curseur indique que la vidéo dure 6' 40". Je connais maintenant par cœur la Polonaise héroïque, je peux la dérouler dans ma tête d'un bout à l'autre, ce qui me laisse tout loisir de m'émerveiller du jeu de Martha Argerich, très rapide (6' 40" : plus qu'Horowitz, moins que tous les autres) mais jamais pressé, incroyablement puissant et aérien. Voir courir ses doigts sur le clavier, c'est un ravissement, mais rien à côté des expressions qui parcourent son visage au fil de la musique. Concentration extrême, abandon extrême. À 4' 30, on arrive à la petite note, très haut dans le ciel, à partir de laquelle se déroule la guirlande. On retient son souffle quand Martha Argerich la déroule. Elle est dans une espèce de transe alanguie, suspendue. L'indication de Chopin pour ce passage est *smorzando*, une indication très rare qui signifie : en s'éteignant. Martha Argerich s'éteint en direct en laissant perler ces notes de rêve, mais elle sait et nous savons qu'à cet endroit le grand thème de la Polonaise va revenir, et que cet éclatant retour est le plus haut moment de l'œuvre. On est à 5' 15", quinze secondes avant les 5' 30" qu'Erica m'a spécialement indiquées, je me demande ce qui va se passer, et voilà ce qui se passe : ce sont les dernières notes de la guirlande avant que le thème revienne, grandiose et jouissif, par le côté droit du clavier, par le côté droit de l'écran. Martha Argerich est portée par ce retour du thème, elle le prend comme un surfeur prend la vague. Elle s'y abandonne totalement, elle ne tient plus dans le cadre, elle donne un coup de tête qui la fait sortir vers la gauche avec sa masse de cheveux noirs, elle disparaît un instant et quand elle revient dans le cadre après son coup de tête elle a un sourire. Et alors là... Il dure très peu de temps, ce sourire de petite fille, ce sourire qui vient à la fois de l'enfance et de la musique, ce sourire de joie pure. Il dure exactement cinq secondes, de 5' 30" à 5' 35", mais pendant ces cinq secondes on a entrevu le paradis. Elle y a été, elle, cinq secondes mais cinq secondes suffisent, et en la regardant on y a accès. Par procuration mais accès. On sait qu'il existe.

Ce qui se trouve à gauche

Comme l'avait prédit Erica, j'ai beaucoup regardé cette vidéo dans les jours qui ont suivi son départ. Je l'écoute et la regarde encore, souvent. Je la montre aux gens que j'aime. Après avoir lu le chapitre qui précède, je suppose que vous avez tapé « martha argerich polonaise héroïque » et que vous l'avez regardée à votre tour. Peut-être qu'elle vous fait du bien aussi. Peut-être que vous aussi en envoyez le lien aux gens que vous aimez. Elle rappelle qu'il y a, comme dit Hervé, un côté ouvert des choses. L'algorithme de Google renvoie les gens qui ont regardé et aimé cette vidéo à un documentaire sur la pianiste réalisé par sa fille, qui tout en l'admirant sans mesure a de bonnes raisons de lui en vouloir tant elle est névrosée, despotique, toxique, une mère aussi terrible que puissante. C'est plutôt réconfortant, que le ciel ne s'ouvre pas seulement aux saints, aux sages, aux assidus du zafu, mais à nous autres membres de la lamentable et magnifique famille des nerveux, à nous autres qu'assaillent les chiens noirs. Chaque fois que je vois Martha Argerich, juste avant que revienne le thème grandiose et jouissif de la Polonaise, s'échapper du cadre vers la gauche, comme si elle partait chercher quelque chose dans les ténèbres, loin derrière elle, et puis en rapporter ce sourire de joie pure, je pense évidemment à Erica, et à ce que signifient ces images pour Erica. C'est l'histoire de sa vie : aller chercher l'Ombre quelque part à sa gauche, l'Ombre et la folie de Claire, et la disparition de Claire qui s'est évanouie quelque part à sa gauche, qui continue à vivre quelque part à sa gauche, à la limite de son champ de vision, tout près et à jamais hors de sa portée. Et ce que lui disent, ensemble, la musique et le visage de Martha Argerich quand elle joue à vingt ans cette musique, ce qu'à son tour elle me dit à moi, c'est que de ce côté gauche où s'est engloutie Claire on peut revenir vivant, pleinement vivant. Il y a l'Ombre mais il y a aussi la joie pure, et peut-être qu'il ne peut y avoir de joie pure sans Ombre et que ça vaut la peine, alors, de vivre avec l'Ombre. Le cadeau d'Erica, c'est de me dire que la joie pure est aussi vraie que l'Ombre. Pas plus vraie, non, mais aussi vraie, et c'est déjà beaucoup, et c'est une bonne nouvelle pour quelqu'un qui comme moi croit que la Réalité ultime, le fond du sac, c'est l'effroyable petite marine de Raoul Dufy.

Un bras mort de la vie

Erica m'ayant dit qu'en son absence je pouvais occuper sa chambre, j'y suis monté avec mon sac. Je n'ai vu cette chambre qu'une fois, quand elle m'a fait visiter la maison à mon arrivée, elle m'a paru agréable et, oui, elle l'est : spacieuse, ouverte de trois côtés, avec une petite terrasse et une vue. Pourtant je suis resté dans ma chambre d'enfant. J'ai continué à dormir dans mon lit d'à peine une place. Je dormais peu et mal, je me suis mis à dormir mal mais beaucoup. Mes journées étaient toutes les mêmes : réveil tard, une tasse de thé puis un peu de yoga sur la terrasse, un café au port, après quoi j'allais au Pikpa. Erica partie, l'atelier avait perdu toute visée introspective et thérapeutique : c'était devenu un cours d'anglais avec des rédactions sur des sujets sans danger, mais je l'assurais avec sérieux. Puis j'allais faire la planche et la sieste à la plage. Je traînais sur le sable jusqu'à l'heure du dîner, que je prenais invariablement au café Pouchkine, en bavardant avec Svetlana Sergueievna, devenue ma principale interlocutrice. Elle n'est pas russe, en fait, mais biélorusse et originaire de Pripiat, cette petite ville dont le monde a pour la première fois entendu parler en 1986 parce qu'elle était la plus proche de la centrale de Tchernobyl. Un cousin de Svetlana faisait partie des liquidateurs qui ont coulé le sarcophage au-dessus du réacteur, il est mort quelques mois plus tard dans des conditions atroces, tout son corps partant en lambeaux. Beaucoup de membres de la famille ont développé des cancers et une voisine de Svetlana donné naissance à un petit garçon qui avait l'aspect d'un sac sans yeux et sans oreilles, avec une fente en guise de bouche et pas d'anus. Les premiers mois de sa vie, elle se demandait quels mots, le jour venu, elle trouverait pour lui expliquer pourquoi il était comme ça, pourquoi il ne connaîtrait jamais l'amour, pourquoi Dieu avait permis un tel malheur. Heureusement, il était mort très vite. Comme Dieu m'avait, à moi, été clément ! Je pensais à mes propres enfants, si beaux et doués, si vivants. Sauf à Jeanne quelquefois, je ne donnais plus de nouvelles et n'en attendais plus. Je n'envoyais ni ne recevais de mails, je n'écoutais plus les messages. Je n'avais pas non plus de nouvelles d'Erica. J'allais mal, mais mieux. Je me sentais loin de tout, tombé dans un bras mort de ma vie et, d'une façon bizarre, en sécurité. J'ai un peu dragué, sans succès, une des jolies jumelles turinoises qui travaillait comme bénévole au Pikpa. Dans la vraie vie, elle faisait des études à la Scuola Holden, une école de technique narrative créée par l'écrivain italien Alessandro Baricco, qui est ce qu'on fait de mieux en matière de *creative writing* mondialisé. J'ai dit à Susanna, elle s'appelle Susanna, que si l'écriture était sa vocation je ne comprenais pas pourquoi elle ne l'enseignait pas ici plutôt que le jardinage. Elle m'a répondu qu'elle ne s'y sentait pas prête, j'ai fait valoir qu'à ce compte elle ne le serait jamais : l'argument l'a fait réfléchir. J'ai loué un second scooter pour Atiq, nous avons fait ensemble quelques virées dans l'île. J'ai voulu entraîner les garçons à la plage, c'est quand même ce qu'il y a de mieux à faire sur une île grecque, mais ils ont traîné les pieds, trouvé des raisons de ne pas y aller. La vraie raison, je pense, c'est qu'ils ne savent pas nager.

Vu du ciel

Un soir, j'ai dîné avec Elfriede et Moritz, le couple d'archéologues autrichiens, et je m'en suis voulu d'avoir furtivement pris Moritz pour un personnage sadique de Haneke car c'est vraiment, j'en mettrais ma main au feu, un homme juste, enfantin, sans malice, et Elfriede pareil. Ce dîner au café Pouchkine a été non seulement amical mais, pour moi, très instructif, parce qu'au fil de leur séjour Elfriede et Moritz s'étaient beaucoup intéressés au passé de l'île et en particulier à cette architecture si étrange, si radicalement étrangère au style des îles grecques, qui m'avait intrigué à mon arrivée sans que je cherche par la suite à en savoir plus. Au temps de l'occupation italienne, dans les années trente, m'ont expliqué Elfriede et Moritz qui parlaient chacun à son tour, l'un commençant une phrase que l'autre terminait, avec un touchant unisson, il avait été question de faire de Léros une base navale. Mussolini y avait envoyé deux représentants éminents de l'architecture fasciste qui avaient construit pour la future garnison de la base de grands bâtiments modernistes comme le Pikpa et une centaine de pavillons disposés en cercles concentriques. Cette espèce de cité utopique était restée à l'abandon entre la fin de la guerre et les années soixante où elle était devenue, d'abord un lieu de relégation et de torture pour les prisonniers politiques sous la junte dite « des colonels », puis, les colonels renversés, un hôpital psychiatrique, le plus grand hôpital psychiatrique du pays, abritant autant de patients qu'il était prévu de marins et de familles de marins dans la base navale, soit un bon millier de personnes. Tout le monde savait que, dans cet hôpital, les patients étaient traités d'une façon abominable, nus la plupart du temps, marinant dans la pisse et la merde, lavés une fois par semaine, dans la cour, au jet d'eau, brutalisés par les infirmiers – tous des habitants de l'île, dont l'hôpital était le premier et presque unique pourvoyeur d'emploi. Après trente ans de cette activité, et à la suite d'un rapport écrit par Félix Guattari qui le présentait comme la honte de la psychiatrie européenne, on avait fermé l'hôpital, dispersé les fous, et la cité utopique abandonnée avait repris cet aspect déserté, silencieux, écrasé par un soleil sans chaleur, qui rappelait les tableaux de Giorgio De Chirico. Elle avait repris du service avec la crise des réfugiés. Là où étaient parqués les fous on a parqué les migrants, et les habitants de l'île qui étaient autrefois infirmiers se sont mis à travailler pour les ONG, devenues à leur tour le principal employeur de Léros. Le récit d'Elfriede et de Moritz m'a laissé songeur. Je trouvais que ces quatre strates de l'histoire de l'île, c'était quand même quelque chose d'assez chargé, expliquant les mauvaises vibrations que j'avais perçues dès mon arrivée, et quand j'ai dit ça, ils ont ri tous les deux : ce n'était pas tout. À la fin de la guerre, il y avait eu une très brève occupation allemande, une cinquième strate de seulement quelques mois dont il ne subsistait qu'un vestige : une sorte de bas-relief d'une dizaine de mètres de diamètre, profondément gravé dans un massif rocheux à la pointe de l'île, visible seulement du ciel mais enfin si on survolait Léros en hélicoptère c'est la première chose qu'on voyait, et cette chose c'était une croix gammée.

Le plus ancien résident de l'endroit

L'été s'achevant, Elfriede et Moritz sont retournés à Vienne, non sans avoir, comme Erica, distribué à la ronde des cadeaux modestes mais remarquablement imaginatifs, une bricole différente et personnalisée pour chacun. Susanna et Roberta, les jolies jumelles, sont reparties aussi. J'ai failli demander à Susanna de saluer pour moi Baricco, que je connais un peu, mais me suis abstenu de ce *name-dropping* qu'il est à mon honneur de n'avoir pas utilisé dans ma vaine tentative de séduction. Après cette vague de départs, j'ai vu le moment où j'allais devenir une espèce de meuble au Pikpa, ou ce personnage fantomatique qu'a très bien décrit un autre écrivain que j'aime, Geoff Dyer : le plus ancien résident de l'endroit. « *J'étais le seul à être conscient de ce statut*, écrit-il, *pour la simple raison que personne n'était resté aussi longtemps. Vous arrivez, vous voyez un tas de gens qui étaient déjà là avant que vous n'arriviez. Vous ne pouvez pas savoir que j'y étais déjà, moi, quand ils sont eux-mêmes arrivés. Vous ne pouvez pas savoir que je serai toujours là quand ils seront partis, et que vous serez partis vous-mêmes...* » Je n'attendais plus rien de mon séjour, je ne voyais pas non plus de raison d'y mettre un terme. Un jour, cependant, il s'est passé quelque chose. C'était l'heure du déjeuner. On avait distribué les barquettes d'aluminium comme toujours remplies de riz, avec du poisson ce jour-là. Je mangeais seul à l'ombre du grand platane en regardant distraitemment, au fond de la cour, Hamid en train de jouer avec trois des enfants de la nombreuse famille syrienne. Hamid est toujours très gentil avec les enfants, très attentif, il s'intéresse vraiment à ce qui les intéresse et eux, évidemment, l'adorent. Je les regardais, sous sa direction, passer d'une jambe sur l'autre très lentement, en riant de leur propre lenteur, et j'ai soudain compris que Hamid était en train de leur enseigner le tai-chi. Le peu de tai-chi que je lui avais enseigné, moi, en même pas cinq minutes, sur les dalles chaudes et lisses de la jetée le soir du départ d'Erica, mais rien qu'avec ces cinq minutes on a de quoi s'exercer un moment. Hamid et ses petits élèves étaient de toute évidence ravis de ce qu'ils faisaient, et je me suis dit que peut-être il y avait quelque chose à tenter.

Hamid enseigne

Je n'ai pas formellement ouvert un atelier de tai-chi, inscrit sur le planning du Pikpa, mais enfin nous nous sommes retrouvés, un petit groupe, à nous entraîner tous les jours dans la cour. Les piliers en étaient Atiq et Hamid, Mohamed parfois, et les enfants syriens. À ma grande surprise, parce que ça me semblait une idée a priori assez abstraite, tous adoraient le jeu consistant à trouver le chemin le plus long d'un point à un autre. Ils se sont mis à décrire de longues boucles, parfois les yeux fermés. Le problème était de mesurer la longueur du chemin couvert par chacun, mais il y a des applications pour ça, qu'ont chargées ceux qui possédaient des smartphones. C'était amusant, de voir ces enfants marcher au ralenti dans la cour de récréation, à la fois très sérieux et prêts d'éclater de rire à tout moment. Je me rappelais nos promenades sur les chemins clôturés du centre *Vipassana*, dans le Morvan, et j'ai pensé que ce qui s'improvisait ici, au Pikpa, de façon enfantine et accidentelle, était plus proche de la vraie méditation que nos interminables inspections de narines, sur nos zafus. Mais à peine pensé cela, j'ai pensé que ces inspections de narines, si ça se trouve, auraient elles aussi beaucoup de succès ici. Je ne me trompais pas. Il serait exagéré de dire que tout le monde au Pikpa s'est mis à suivre le trajet de l'air dans ses narines, mais l'exercice a intrigué Hamid, il a intrigué Mohamed, il a intrigué Elias et Dina, deux des enfants syriens. Il les intriguait et surtout il les faisait rire, c'était pour eux une variante inédite de ce jeu qu'aiment tous les enfants : se boucher le nez et retenir sa respiration le plus longtemps possible. Tout cela marchait d'autant mieux, je pense, parce que ce n'était plus moi qui l'enseignais mais Hamid, qui était comme je l'ai dit l'idole des enfants. Je le briefais un peu, mine de rien, chaque fois que je lui offrais une Mythos au café Pouchkine. Nous allions tous les deux sur le ponton où les clients de Svetlana Sergueievna amarrent leurs barques et je lui montrais un mouvement que nous exécutions ensemble comme je l'avais fait autrefois avec le père Noël canadien, pour apprivoiser le loup, après quoi je m'asseyais au pied du grand platane, dans la cour de récréation, pour regarder Hamid et, de loin, l'écouter. « *As if you pour honey inside of your leg...* » : comme si tu versais du miel à l'intérieur de ta jambe. C'était un merveilleux professeur.

Trente ans pour rien ?

En dehors de la nouvelle de George Langelaan, je n'avais plus rien lu depuis des mois, mais un jour, au café Pouchkine, j'ai rouvert la chemise cartonnée sur laquelle j'avais écrit, en majuscules, *L'Expiration* et j'ai commencé, pas vraiment à lire, disons à parcourir ces quelque 200 000 signes de notes sur le yoga, le tai-chi, la méditation, toutes ces marottes qui m'ont occupé la moitié de ma vie et pour quel résultat ? La réponse avait de quoi me plonger dans la mélancolie. Trente ans à poursuivre le calme et la profondeur stratégique, trente ans à me raconter ma vie comme une sortie hors de la confusion et comme la construction patiente d'un état de quiétude et d'émerveillement, trente ans à y croire malgré les chutes et les dépressions et, à l'arrivée, à l'approche de la vieillesse, alors qu'on avait une maison, une famille, tout pour être sage et heureux, on se retrouve couché en chien de fusil, seul dans un lit d'à peine une place, dans la maison vide d'une femme seule et perdue, partie sans laisser d'adresse, quelque part dans l'hémisphère sud elle aussi. Ce n'est pas très brillant, comme bilan. Ce n'est pas une très bonne publicité pour le yoga. Mais j'ai tort de dire ça : le yoga n'y est pour rien, le problème c'est moi. Le yoga tend vers l'unité, c'est moi qui suis trop divisé pour ça. Un jour, en marchant sur nos sentiers de montagne, au-dessus du Levron, Hervé et moi nous sommes posé cette question : est-ce que tout le monde peut faire du yoga ? Est-ce que tout le monde a une voie d'accès à l'unité, à la lumière, à la zone secrète et irradiante à l'intérieur de soi ? Sur le moment, nous avons conclu que oui : cette voie d'accès peut être cachée mais elle existe pour chacun, sinon le yoga ne serait pas le yoga. La pensée du Levron tend au *happy end*. Quand même : est-ce qu'une schizophrène comme la sœur d'Erica peut faire du yoga ? Quelqu'un dont le noyau est fracassé ? Quelqu'un comme moi, dont une moitié est l'ennemie de l'autre ?

Les bons vieux chiens

Ces pensées sont mélancoliques, elles n'étaient pas douloureuses. Elles ne m'empêchaient pas de vaquer à ma routine quotidienne, de préparer avec Hamid les leçons de tai-chi qu'il donnait aux petits Syriens, de mener une vie dépourvue de projet et pour cette raison reposante. Je me sentais comme un soldat blessé, pas fâché de se retrouver à l'arrière dans un hôpital décrépît, mal tenu mais peinarde. Assis sur mon fauteuil en rotin au café Pouchkine, écluant sans hâte ma Mythos, je les laissais mariner, mes pauvres pensées minables et effilochées, assez paisiblement. Je suivais leur

cours sans leur prêter trop d'attention. Les plus obsédantes, les plus toxiques, je les connaissais par cœur et quand je les voyais approcher elles ne me faisaient plus l'effet de démons cherchant à me dévorer l'âme, plutôt de bons vieux chiens un peu patauds, un peu pénibles, le genre de bons vieux chiens qui, comme le « pauvre vieux » tant aimé de mes garçons au temps de nos étés à l'Arcouest, veulent sans arrêt vous lécher et vous mettre leurs pattes dessus et que vous leur lanciez un bâton qu'ils rapporteront en haletant et frétilant de la queue et réclamant qu'on recommence aussitôt. Alors je les lançais et les relançais, les bâtons, le bâton de la gloriole, le bâton de la haine de soi, le bâton du trop tard et de l'amère saveur du trop tard, et puis à un moment je disais ça suffit et je replongeais dans la somnolence, laissant les bons vieux chiens pénibles me tourner autour, un peu déçus. Après m'être mis à dormir beaucoup, je me suis mis en plus à bien dormir. Je dormais dans mon lit, je dormais à la plage, je dormais au café. Les bons vieux chiens grognaient dans leur demi-sommeil. La sieste était devenue notre forme de méditation.

Pisser et chier

Cette forme de méditation-là manque à la liste des définitions que j'ai accumulées dans mon dossier sur le yoga. J'avais la flemme de l'étudier sérieusement, mais j'ai pensé qu'une bonne façon de le survoler serait de dresser la liste de ces définitions, que voici. La méditation, c'est d'être assis, en silence, immobile. La méditation, c'est tout ce qui se passe dans la conscience pendant le temps où on est assis, en silence, immobile. La méditation, c'est faire naître à l'intérieur de soi un témoin qui observe le tourbillon des pensées sans se laisser emporter par elles. La méditation, c'est voir les choses comme elles sont. La méditation, c'est se décoller de son identité. La méditation, c'est découvrir qu'on est autre chose que ce qui dit sans relâche : moi ! moi ! moi ! La méditation, c'est découvrir qu'on est autre chose que son ego. La méditation, c'est une technique pour éroder l'ego. La méditation, c'est plonger et s'établir dans ce que la vie a de contrariant. La méditation, c'est ne pas juger. La méditation, c'est faire attention. La méditation, c'est observer les points de contact entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi. La méditation, c'est l'arrêt des fluctuations mentales. La méditation, c'est observer ces fluctuations mentales qu'on appelle les *vrutti* pour les calmer et à terme les éteindre. La méditation, c'est être au courant que les autres existent. La méditation, c'est plonger à l'intérieur de soi et creuser des tunnels, construire des barrages, ouvrir de nouvelles voies de circulation et pousser quelque chose à naître, et déboucher dans le grand ciel ouvert. La méditation, c'est trouver en soi une zone secrète et irradiante, où on est bien. La méditation, c'est être à sa place, où qu'on soit. La méditation, c'est être conscient de tout, tout le temps (cette définition est de Krishnamurti). La méditation, c'est accepter tout ce qui se présente. La méditation, c'est ne plus se raconter d'histoires. La méditation, c'est laisser tomber, ne plus rien attendre, ne plus chercher à faire quoi que ce soit. La méditation, c'est vivre dans l'instant présent. La méditation, c'est pisser et chier quand on pisse et chie, rien de plus. La méditation, c'est ne rien ajouter. Voilà. J'ai lu et relu cette liste de définitions, auxquelles je ne trouve rien à redire. En dehors de celle de Krishnamurti, elles ne viennent pas de livres mais, à ma toute petite échelle, d'une expérience de première main. Est-ce qu'il y en aurait une qui engloberait toutes les autres ? Une qui serait plus généraliste ? Une qui ressemblerait à la montagne quand on est arrivé au terme du voyage ? Vous vous rappelez ? Au début du voyage, la montagne au loin a l'air d'une montagne. Tout au long du voyage, elle revêt mille aspects, elle ressemble à mille choses mais plus à une montagne. Et au terme du voyage, elle a de nouveau l'air d'une montagne, mais autrement : *c'est* la montagne. J'en suis où, du voyage ? Est-ce que j'approche de la montagne, est-ce que j'en suis encore très loin ? Et si je devais n'en choisir qu'une, de ces définitions, ce serait laquelle ? Ça dépend des moments. Aujourd'hui, en ce début d'automne 2016 où je m'attarde à Lérès sans plus de raison de partir que de rester, ma préférence va à : la méditation, c'est pisser quand on pisse et chier quand on chie. Comme c'est à peu près ce que je fais, sans y ajouter trop de commentaires, j'ai parfois l'impression amusée de méditer enfin pour de bon. Je ne suis ni gai ni triste, je lance leurs bâtons aux bons vieux chiens, bâton de la gloriole, bâton de la haine de soi, bâton du trop tard et de l'amère saveur du trop tard, et c'est assez surprenant mais le fait est que je me sens presque bien.

V

JE CONTINUE À NE PAS MOURIR

Paul à Guadalajara

La dernière fois que j'ai vu Paul Otchakovsky-Laurens, mon éditeur depuis trente-cinq ans, c'était en novembre 2017 à la foire du livre de Guadalajara, au Mexique, où nous étions tous deux invités. Il était venu avec sa femme, Emmie Landon, qui est aussi, et depuis presque aussi longtemps, une de mes meilleures amies. Un peu plus d'un an après mon retour de Léros, j'allais quant à moi nettement mieux et nous nous sommes tous les trois beaucoup amusés. Une petite vidéo en témoigne, où on nous voit dans une *cantina* avec d'autres amis, écrivains et éditeurs venus d'un peu partout, tous riant, disant des conneries, nous lâchant comme le font les congressistes de toutes les corporations une fois expédiées conférences et tables rondes. On voit Paul et Emmie se regarder comme ils se regardaient habituellement et comme je n'ai vu de toute ma vie aucun autre couple se regarder – je sais, j'ai dit la même chose au sujet de Bernard et Hélène, mais Bernard et Hélène venaient de se rencontrer alors que Paul et Emmie, cet enchantement des premiers temps de l'amour durait pour eux, intact, depuis vingt ans. On voit aussi Paul, tourné vers moi, me parler comme s'il cherchait à me persuader de quelque chose, et c'est exactement ce qu'il faisait, car c'est juste avant de rejoindre cette joyeuse compagnie qu'a eu lieu la petite scène qui est l'objet de ce chapitre. Paul, Emmie et moi étions convenus de nous retrouver au bar de l'hôtel. Descendu le premier, j'ai sorti de mon sac à dos ma tablette et profite de ce qu'une de mes amies appelle du « temps interstitiel » (elle déteste ces moments sans attribution, moi je les aime bien) pour répondre à quelques mails. Paul me rejoint alors, je lui dis que j'en ai pour une minute. « Prends ton temps, me répond-il, rien ne presse », et il commence de son côté à pianoter sur son téléphone. Un peu de temps interstitiel s'écoule paisiblement, soudain interrompu par la voix stupéfaite, presque alarmée de Paul : « Mais Emmanuel, qu'est-ce que tu fais ? Comment est-ce que tu tapes ? » Je lève la tête, sans comprendre. « Ce n'est pas possible : tu tapes *avec un doigt* ? – Ben oui, je tape avec un doigt. J'ai toujours tapé avec un doigt. –

Attends, poursuit Paul dont la stupeur au lieu de se calmer va grandissant, comme s'il prenait progressivement conscience de l'énormité de la chose : tu veux dire que tu as écrit tous tes livres, et je ne parle même pas des articles et des scénarios, *avec un seul doigt* ? » Plus tard, après sa mort, Emmie me dira que Paul tapait très bien, sans regarder le clavier ni l'écran, et qu'il était fier de cette compétence – compétence que j'ignorais tout autant qu'il a, lui, ignoré mon incompetence jusqu'à ce soir à Guadalajara. Mais il l'a découverte, ce soir-là, et cette révélation le plonge dans un mélange d'ahurissement et d'hilarité assez voisin, j'ai l'impression, de celui qu'on éprouve quand on a pris des champignons hallucinogènes. Nous nous connaissons depuis trente-cinq ans, il a publié douze livres de moi, il est le parrain de mon fils Gabriel qui pour cette raison recevra jusqu'à la fin de ses jours tous les livres publiés par les éditions P.O.L, nous avons passé des vacances ensemble et il ne savait pas ça : que je tapais avec un seul doigt, l'index droit, sans même m'aider de l'index gauche ou du pouce pour la barre d'espace. Passé la première vague d'ahurissement et d'hilarité hallucinogènes, vient l'heure des questions et des tentatives d'explication. Paul n'arrive pas à comprendre comment il se fait que je n'ai pas appris à taper à la machine, et je réponds que maintenant que j'y pense, oui, je veux bien l'admettre, c'est un peu surprenant. En effet. J'aurais pu apprendre, c'est certain, mais le fait est, non moins certain, que je n'ai pas appris. C'est comme ça. Personne jusqu'à ce soir ne s'en est alarmé. Aucune des femmes avec qui j'ai vécu ne s'en est comme Paul déclarée stupéfaite. Je ne dis pas qu'aucune ne l'a remarqué, évidemment pas, mais c'était pour elles comme pour mes enfants un sujet de plaisanterie affectueuse, le fait que je tape avec un seul doigt, exactement comme le fait que je conduis très lentement et passe la quatrième, même sur l'autoroute, à peu près aussi souvent que je me sers du siège éjectable. C'était un sujet de plaisanterie affectueuse, à quoi je me prêtais de bonne grâce, mais personne n'est allé plus loin. Personne ne m'a dit que je pourrais apprendre, que je devrais apprendre, que surtout dans la mesure où c'était mon métier de taper à la machine cela pourrait m'être utile et même changer ma vie d'apprendre à le faire correctement. Qu'est-ce qui fait que je n'ai pas appris ? Ce n'était pas de ma part une hostilité de principe à toute innovation, à la façon d'Alain Finkielkraut qui n'a ni adresse électronique ni ordinateur ni téléphone et, quand on traduit sous son vrai titre *La Complainte de Portnoy*, de Philip Roth, qu'il a lu dans son adolescence sous celui, inexact, de *Portnoy et son complexe*, soupire douloureusement : « Je ne m'y ferai jamais. » Non, je n'ai rien contre l'innovation, rien contre la technologie, même si dans ces domaines je ne suis pas un foudre de guerre, simplement pour taper à la machine, je ne sais pas comment l'expliquer mais ça ne s'est pas fait. L'occasion ne s'est pas présentée, et puis j'ai appris à me débrouiller sans. Un peu comme les gens qui n'ont pas passé le permis de conduire à l'âge où ça se fait normalement et ensuite le moment est passé, c'est trop tard. « Oui, a objecté Paul à cette objection, sauf que toi c'est comme si tu ne savais pas conduire et que tu étais *en même temps* champion de Formule 1. » Dans les heures qui ont suivi, il a fait part de sa découverte à Emmie, qu'elle n'a pas moins égayée, puis à qui voulait l'entendre au cours du dîner. Quant à moi, il ne me lâchait plus, et sur la précieuse petite vidéo qui est la dernière image que j'ai de lui, on le voit à un moment penché vers moi, l'air d'un qui argumente avec véhémence et je me rappelle avec quelle véhémence, en effet, il a toute la soirée insisté pour que j'apprenne à taper. Il a même sorti son téléphone pour chercher une méthode – « Ça l'air très bien, ça, typing.com ! » – et moi je disais oui, peut-être, pourquoi pas, mais en même temps à quoi bon ? Je suis arrivé à l'âge de soixante ans, j'ai écrit tout ce que j'ai écrit avec un doigt, il est trop tard maintenant pour changer, et puis qu'est-ce que ça changerait, que je change ? Paul ne se laissait pas décourager : « Tu ne te rends pas compte du temps que ça te fera gagner. » Cet argument du temps gagné manquait de poids, on n'écrit pas de livres pour gagner du temps, et Paul qui le savait mieux que personne a vite abandonné ce front. On a laissé tomber le sujet, il a semblé un moment résigné à ce que je persiste dans mon incompetence et c'est seulement plus tard dans la soirée, quand nous sommes allés dans une deuxième *cantina*, plus sombre, plus animée, plus bruyante, et sommes passés de la tequila au mezcal qu'à un moment, nous étions accoudés au bar, Paul s'est tourné vers moi, les yeux brillants – il faudra que j'en parle, de la façon dont les yeux de Paul brillaient – et m'a dit en criant pour se faire entendre : « Tu sais, si tu apprenais à taper, tu n'écrirais pas seulement plus vite, tu écrirais *autrement*. »

L'acte le plus important de ta vie

Paul avait comme moi l'alcool sentimental et effusif, très russe, et il lui arrivait comme à moi de se demander le lendemain s'il n'en avait pas fait un peu trop, d'où résultaient des coups de téléphone entortillés à force de délicatesse et de bonne éducation. Nous n'avions pas besoin de nous téléphoner à Guadalajara puisque pendant quatre jours nous nous sommes vus du matin au soir, mais au déjeuner du lendemain, un de ces déjeuners plus ou moins officiels où on essaie de déjouer les plans de table pour rester avec ses amis, il m'a demandé de cet air soucieux que je lui connaissais par cœur, son air des lendemains de cuite, si je n'avais pas mal pris ce qu'il m'avait dit la veille dans la *cantina*, si je n'en avais pas conclu que mes livres à ses yeux pourraient être dix fois meilleurs, et qu'en bonne logique ils étaient par conséquent dix fois moins bons qu'ils n'auraient pu l'être si je m'étais un peu cassé la tête, c'est-à-dire si j'avais appris à taper à la machine. J'ai répondu à Paul que je ne lui en voulais pas du tout, au contraire, mais que c'était exactement ce qu'il avait dit, ce que nous avions dit tous les deux au comptoir de la *cantina* après être passés de la tequila au mezcal – car je buvais encore à l'époque et je m'avise tout à coup que sans l'avoir décidé, sans avoir jamais fait le rapprochement, c'est après la mort de Paul que j'ai totalement et je pense pour toujours arrêté de boire. Dès l'instant où nous étions passés de « tu écrirais plus vite » à « tu écrirais autrement », un boulevard de spéculations alcoolisées s'ouvrait à nous. « Taper sur un clavier, argumentait Paul au comptoir de la *cantina*, transformer ta pensée en mots et en phrases que tu tapes sur un clavier, c'est l'acte le plus important de ta vie. Si tu modifies les conditions de cet acte, ça ne peut pas rester sans conséquence. Forcément, ça changera quelque chose dans ta façon d'écrire, ça créera forcément de nouvelles connexions neuronales. Oui, tu écriras autrement, il est impossible que tu n'écrives pas autrement. » C'est à ce moment de l'ivresse que l'idée nous est apparue avec l'éclat de l'évidence que ce que j'écrirais avec dix doigts serait dix fois meilleur que ce que j'écrivais avec un seul. J'avais traité de haut l'argument de la rapidité, disant que je m'en foutais pas mal de taper vite, mais en réalité je ne m'en foutais pas du tout, puisque appartenant à cette espèce d'écrivains principalement occupés à transcrire ce qui leur passe par la tête – tâche qui requiert à la fois de la patience et de la rapidité. Ce n'est pas très compliqué d'écrire, disait Thomas Bernhard, il suffit d'incliner la tête et de laisser tomber tout ce qu'il y a dedans sur une feuille de papier. D'accord, mais pour choper le maximum de ce qui tombe on a intérêt à aller vite, et après un moment de scepticisme j'ai accueilli avec enthousiasme l'idée, typique de Paul, qu'il existait une solution technique, et accessible parce que technique, pour progresser dans cet art. Je dis « typique de Paul », j'ajoute typique de moi aussi, car nous ne partagions pas seulement, lui et moi, le goût des effusions alcoolisées mais aussi la conviction qu'on est sur terre pour s'améliorer et qu'il est possible de s'améliorer, quel que soit comme disait Lénine le matériel existant, pourvu qu'on s'y applique sérieusement et assidûment. Ce trait, si on y réfléchit, n'est pas si répandu, c'est une autre des frontières qui divisent l'humanité. Presque tout le monde a un idéal du moi, une version de soi-même en mieux, mais c'est une catégorie particulière de gens, ceux qui pour se rapprocher de cet idéal et le rendre moins évanescant ont le goût de ce que Montaigne et les Anciens avant lui appelaient l'exercice – ou la *meditatio*. Paul ne pratiquait ni méditation ni yoga, en matière d'exercice physique il faisait deux cents pompes chaque jour à l'aube, car il s'est toute sa vie levé à l'aube et même avant l'aube, et c'était un motif d'affectueuse moquerie pour notre ami Olivier Rubinstein et moi, cette pratique sportive si peu diversifiée, des pompes et seulement des pompes, comme un régime diététique ne consistant qu'en un seul aliment et qui lui faisait un torse extrêmement puissant sur des jambes restées grêles – mais il est clair que cela convenait à Emmie et rien d'autre n'importait à Paul. Il ne pratiquait ni méditation ni yoga mais quand je lui avais parlé de mon projet de livre sur le yoga, au lieu de hausser les épaules avec une perplexité vaguement ironique comme l'ont fait tout au long de ce travail la plupart de mes amis, il avait montré la curiosité la plus vive et la moins blasée – pas seulement, je crois, parce qu'il s'intéressait par principe à mes projets mais parce qu'il s'intéressait d'une façon générale à toutes les disciplines visant à former l'âme. C'est pourquoi je trouve à la fois étonnant et pas étonnant qu'il m'ait avant de mourir légué, comme un dernier cadeau, la conviction que taper correctement à la machine, avec mes dix doigts, pourrait être ma forme personnelle et ultime de yoga.

La façon dont ses yeux brillaient

Paul est mort le 2 janvier 2018, sur une petite route de Guadeloupe où il était en vacances avec Emmie. Il avait soixante-quatorze ans, la silhouette et les enthousiasmes d'un adolescent, il était fou amoureux. Je pense, j'ai toujours pensé que chacun de nous a autour de soi quelques personnes, ça peut être cinq, ça peut être dix, pas beaucoup plus, qui sont celles avec qui il traverse la vie. Avec Emmie, avec Hervé, avec Olivier, avec Ruth, avec François, Paul faisait partie pour moi de ceux-là, le petit groupe essentiel de ceux avec qui on fait la traversée, et sa mort a été le premier grand deuil de ma vie jusqu'alors étonnamment préservée sous ce rapport. Le premier roman que j'ai écrit, c'est à lui que je l'ai envoyé, et à lui seul, sans le connaître, parce que P.O.L était l'éditeur de Georges Perec. Depuis 1984, il a publié tous mes livres et il est très étrange pour moi de terminer celui-ci en sachant qu'il ne le lira pas. On m'a parfois demandé comment nous travaillions ensemble, quel genre de remarques il faisait sur un manuscrit, s'il intervenait beaucoup... En réalité, pas tellement. Paul considérait un livre comme quelque chose d'organique, à prendre ou à laisser et pas à formater. Il était convaincu que ce qu'on prend pour des défauts quand on a le nez dessus se révèle souvent, avec le recul, être ce qui rend un livre le plus singulier et inimitable. Alors bien sûr il faisait des remarques, et des remarques avisées, mais d'autres peuvent m'en faire, et m'en font, et m'en feront, des remarques avisées, ce n'étaient pas ses remarques avisées qui rendaient pour moi Paul unique. Ce qui rendait pour moi Paul unique, c'est la façon dont ses yeux brillaient quand je lui apportais un manuscrit. C'est la certitude qu'il allait le lire *immédiatement* et m'appeler au milieu de la nuit quand il l'aurait fini, et s'il ne m'appelait pas au milieu de la nuit cela voudrait dire qu'il était mort – c'est d'ailleurs ce qui arrive aujourd'hui : Paul ne m'appellera pas au milieu de la nuit parce qu'il est mort. J'aurai, j'ai un autre éditeur, Frédéric Boyer, que je connais depuis vingt ans, qui est comme moi un auteur de la maison, et un ami, mais plus jamais ce que j'écrirai ne sera, par personne, *désiré* comme par Paul. Et ce que je dis là, je ne suis pas le seul à pouvoir le dire. Bien sûr, notre relation était particulière : nous avons fait nos vies ensemble, nous étions de grands amis, nous savions sinon tout du moins beaucoup l'un de l'autre. Mais la façon dont ses yeux brillaient, je pense que tous les auteurs qu'il a publiés l'ont connue – sinon il ne les aurait pas publiés. C'était une des choses, encore, qui rendaient si extraordinaires cette toute petite maison d'édition et son fondateur : les auteurs dont les livres se vendaient à 500 exemplaires tout au long de leur carrière étaient l'objet des mêmes égards et de la même exigeante fidélité, exactement, que ceux dont les plus gros tirages faisaient tourner la boutique. Les yeux de Paul brillaient pour leurs livres aussi amoureuxment. Aussi jalousement, aussi possessivement, car Paul était aussi jaloux et possessif, et je trouverais dommage, arrivé où j'en suis, de passer sous silence l'histoire, qui m'enchantait, de *L'Élégie de Chamalières* et de son auteur, Renaud Camus. Ne vous fâchez pas, s'il vous plaît. Ne remettez pas votre manteau, ne partez pas en claquant la porte. Rasseyez-vous. Si vous savez qui c'est, vous pensez le plus grand mal de Renaud Camus et moi aussi, je vous le jure, ne vous inquiétez pas. Si vous ne le savez pas, disons très vite que c'est aujourd'hui un idéologue d'extrême droite, inventeur de la théorie du « grand remplacement » (des bons Français de souche par les Nègres et les Arabes) et inspirateur des suprémacistes blancs qui jusqu'en

Nouvelle-Zélande font des cartons à la sortie des mosquées en se réclamant de sa doctrine. Cela posé, il est intéressant de savoir que vers la fin du siècle dernier Renaud Camus était un écrivain pour *happy few* avant-gardistes, venu de parages qui étaient ceux de Roland Barthes et d'Andy Warhol, connu pour un indémodable classique de la littérature *gay*, *Tricks*, et pour un monumental *Journal* dont Paul, année après année, était l'indéfectible éditeur – et moi un des lecteurs indéfectibles aussi. La tête sur le billot, je continuerai à dire que Renaud Camus était un écrivain d'exception et que sa folie actuelle ne peut rien y changer, ce qui est fait est fait. Nous étions amis, à l'époque, et comptions tous les deux parmi les piliers de la maison P.O.L, on pourrait même dire les éléments de son ADN. Maintenant, voici l'histoire. Paul publie depuis vingt ans *tout* ce qu'écrit Renaud Camus, on doit en être à bien cinquante volumes qui enchantent un tout petit cercle de lecteurs sans rapporter strictement rien, qui sont même un gouffre financier mais cela Paul s'en fout, il pense que Renaud Camus est un grand écrivain et que son métier à lui est de publier un grand écrivain quand il en repère un, et de publier *tout* ce qu'écrit ce grand écrivain. Or, voici qu'un jour Renaud Camus qui habite dans le Gers accepte la proposition d'un petit éditeur de Lectoure, spécialisé dans l'érudition locale et son voisin, d'écrire une plaquette d'une trentaine de pages intitulée *L'Élégie de Chamalières*, car Renaud Camus comme Valéry Giscard d'Estaing est natif de Chamalières, dans le Puy-de-Dôme. Publication si modeste, si discrète, si départementale qu'en toute bonne foi Renaud Camus ne pense même pas à en aviser Paul, son éditeur principal. Sauf que Paul l'apprend et que ça le rend fou. Et qu'il convoque Renaud Camus à Paris, car il faut qu'on s'explique. « Tu sais ce qui est terrible, Renaud ? lance-t-il à Renaud Camus sans laisser à celui-ci le temps de s'asseoir quand il entre dans son bureau. Ce qui est terrible, ce qui me rend malade, ce n'est pas seulement que tu aies publié *L'Élégie de Chamalières* chez un autre éditeur. C'est que *L'Élégie de Chamalières*, et tu le sais bien, Renaud, c'est *ton plus beau livre*. » Renaud n'en demandait pas tant, jamais lui-même n'aurait pensé qu'on pouvait placer aussi haut dans son œuvre cette brochure écrite de la main gauche, en un après-midi, et plutôt pour se ménager de bonnes relations avec un voisin que pour enrichir la littérature, mais ce serait mal connaître Paul d'imaginer qu'il se tienne à ce jugement, déjà fort de café. « Tu as lu, ou tu as vu *Fahrenheit 451* ? poursuit-il. Tu te rappelles l'histoire ? Ce monde où les livres sont interdits, où l'État fait brûler les livres ? Tu te rappelles que dans ce monde il y a des groupes de résistants qui, dans la clandestinité, apprennent par cœur les livres interdits ? Chacun en apprend un, un seul, dont il porte le nom. Il ne s'appelle plus Pierre ou Paul, non, pour l'éternité il s'appelle désormais *Un cœur simple*, il s'appelle *Un héros de notre temps*, il s'appelle *Une saison en enfer*. Tu te rappelles, Renaud ? » Renaud acquiesce, n'osant deviner ce qui va suivre – et qui suit. « Eh bien, tu vois, Renaud, conclut Paul, dans le monde de *Fahrenheit 451*, moi je m'appellerais *L'Élégie de Chamalières* ! » (Vous voyez mieux, peut-être, de quoi je parle en parlant de la façon dont brillaient les yeux de Paul.)

Avec mes dix doigts

On peut me reprocher beaucoup de choses, pas de manquer de zèle. Je suis en vacances à Belle-Île, et je consacre tous les jours cinq ou six heures, enfermé dans ma chambre d'hôtel, à l'ascension de cette méthode typing.com que Paul m'a si véhémentement conseillée, un an et demi plus tôt, à Guadalajara. J'ai dépassé le premier niveau, celui où on se familiarise avec l'emplacement des lettres sans qu'il soit encore question de former des mots. J'ai appris à me débrouiller avec les huit premières, celles de la ligne médiane, q, s, d, f à gauche, j, k, l, m à droite, avec les petites encoches repères au bas des touches f et j. J'y ai ajouté les deux lettres du milieu, g et h, que j'atteins désormais avec les index gauche et droit, le premier à partir de son camp de base du f, le second de son camp de base du j. Cela m'a demandé beaucoup de temps, beaucoup d'efforts, j'ai connu de terribles moments de découragement à l'idée que m'attendaient ensuite deux autres lignes de lettres, puis la barre des chiffres, puis les majuscules, sans parler de touches lointaines comme le # ou le * et de ces choses que je n'ai de ma vie jamais utilisées, dont je connais l'existence comme on connaît celle, disons, des neutrons ou des protons : les « raccourcis clavier ». Pourtant j'ai continué, encouragé par des espèces de lutins qui, de loin en loin, au fil de la méthode, me félicitent d'être un « guerrier du clavier » (en version anglaise : *keyboard warrior*) ou un « dactylo frénétique » (*fiery typist*). Ainsi mon auriculaire gauche a-t-il appris, à partir du q, à atteindre le a vers le haut, le w vers le bas et, au-delà encore, le @ et le & vers le haut (je les confonds souvent), enfin la tabulation et la touche majuscule gauche. Quant à mon auriculaire droit, il commande les touches -, ^, p, m, :, =. Se servir des auriculaires, c'est entrer dans le cercle fermé des dactylographes qui se servent *vraiment* de leurs dix doigts. C'est une révolution, qui prélude à ces deux autres révolutions : taper sans regarder le clavier, puis taper sans regarder non plus l'écran – comme Paul savait le faire, comme je ne le saurai sans doute jamais. Je n'ai pas atteint, je n'atteindrai pas ces sommets mais je progresse, on progresse toujours quand on travaille. Ainsi en est-il de tous les apprentissages : celui de la forme de tai-chi, celui d'une posture de yoga et bien sûr celui du piano, que je suppose assez voisin puisqu'il s'agit aussi de maîtriser un clavier. Des choses qui vous paraissaient impossibles, absolument et définitivement hors de portée, deviennent peu à peu possibles, presque sans qu'on s'en aperçoive. Des lettres, avec mes dix doigts gourds et malhabiles, je suis insensiblement passé aux mots, puis des mots aux phrases, des phrases aux paragraphes et maintenant des paragraphes au texte – autrement dit, mais je ne me risque à le dire que quand elle a le dos tourné, à la littérature.

Je n'écris pas, mes amis : je fais des exercices de dactylographie

Si j'ai pris une chambre d'hôtel à Belle-Île, c'est parce que Ruth et Olivier y ont loué une maison et qu'en étant près d'eux j'ai à la fois l'agrément de la solitude et celui de leur compagnie. Quand je les retrouve à la plage ou, presque tous les soirs, m'invite à dîner chez eux, ils me demandent si j'avance bien, si je suis content, et je vois bien qu'ils sont contents, eux, parce qu'après plus de trois ans de dépression et de dérive dont ils ont été les plus proches témoins il semble, non seulement que j'aille mieux, mais encore que je me sois remis à écrire. Un écrivain qui passe six heures par jour enfermé dans sa chambre quand tout le monde se baigne ou se balade, que voudrait-on qu'il fasse d'autre ? Des réussites ? Des jeux vidéo ? Pourtant je m'en défends. Je proteste : « Non, les amis, vous n'y êtes pas ! Pas du tout ! Si je m'enferme six heures par jour devant mon ordinateur, ce n'est pas pour écrire un livre, je n'y suis pas prêt croyez-moi, c'est seulement pour taper à la machine. Pas de méprise, mes amis : je n'écris pas : je fais des exercices de dactylographie. »

All work and no play make Jack a dull boy

« C'est quoi, tes exercices de dactylographie ? me demande Olivier, goguenard. *All work and no play make Jack a dull boy* ? » Vous vous rappelez ? Le terrifiant mantra de Jack Torrance dans *The Shining*. Cet écrivain raté qui accepte l'emploi de gardien de l'immense hôtel Overlook, coupé de tout pendant l'hiver, et s'y installe avec sa femme et son petit garçon en espérant que l'isolement et le loisir forcé lui permettront d'achever le roman qu'il traîne sans plus y croire depuis des années. Chaque matin, il se retire dans un des salons de l'hôtel et passe, comme moi dans ma chambre à Belle-Île, plusieurs heures à taper à la machine. Sa femme lui demande s'il avance bien, s'il est content, il répond que oui mais il n'a pas du tout l'air d'être content, ça n'a pas du tout l'air d'avancer bien. Son visage est de plus en plus grimaçant, les sourcils en accent circonflexe de Jack Nicholson s'arquent de plus en plus diaboliquement, et ses visites répétées à l'effroyable chambre 237 n'arrangent évidemment pas son équilibre psychique. Tout cela inquiète tant sa femme qu'elle se glisse, en son absence, dans son monumental bureau et jette un coup d'œil au feuillet engagé dans le chariot de sa machine à écrire. Sur ce feuillet, cette phrase : *All work and no play make Jack a dull boy*. Phrase difficile à traduire parce qu'il faut respecter à la fois son sens et son rythme de menaçante comptine, le sous-titre français a proposé *Travailler sans jouer à rien rend Jack triste gamin*, ce qui n'est pas vraiment convaincant mais je n'ai rien de mieux à proposer. Ce qui rend terrifiant ce moment du film, ce n'est pas la phrase elle-même mais sa répétition. Car elle est répétée vingt ou trente fois, sur le feuillet engagé dans le chariot, mais aussi des centaines, des milliers de fois sur les feuillets disposés en pile à côté de la machine à écrire. Des centaines, des milliers peut-être de feuillets recouverts par cette phrase répétée à l'infini : *All work and no play make Jack a dull boy*.

L'ours

Le terrifiant mantra du *Shining* m'a accompagné toute ma vie. Je me suis plus d'une fois identifié à son lamentable héros. J'ai connu sa sécheresse dirimante, son effroi, sa cruauté, sa folie morne et circulaire. Je me suis vu, dans les miroirs, faire les mêmes grimaces que lui. Mais cet été, non. Cet été, c'est avec insouciance que j'accueille la plaisanterie d'Olivier. Car sous la protection de mon nouveau mantra – *je n'écris pas*, rappelez-vous : *je fais des exercices de dactylographie* –, j'ai commencé à recopier et mettre bout à bout les fichiers à première vue disparates qui allaient composer ce livre que vous lisez : fichier sur *Vipassana* et sur le yoga, fichier sur ma dépression et sur mon hospitalisation à Sainte-Anne, fichier sur mon séjour à Léros. Faire ce bout à bout, c'est le premier travail par lequel il faut bien passer quand on monte un film. Dans le jargon du métier, on appelle ça un ours, et personne n'aime se trouver face à cet ours. Personne dans son bon sens ne peut croire qu'il en résultera quelque chose de regardable – ni de lisible s'il s'agit d'un livre. Et puis une fois surmontée l'envie de tout laisser tomber on s'y met, on assemble, on juxtapose, on coupe, on ajoute, on intervertit, on essaie des trucs... Petit à petit cette espèce de magma se met à ressembler à quelque chose, souvent à quelque chose qu'on n'avait pas prévu. Certains artistes aiment ça, que ça ne ressemble pas à ce qu'ils avaient prévu, d'autres non, ça les rend malheureux. Ce sont deux familles. François Truffaut disait qu'un film, c'est un processus de déperdition. Entre l'idée qu'on s'en faisait avant de le commencer et le résultat final, il y a plus ou moins d'écart : s'il y en a peu le film est réussi, s'il y en a beaucoup il est raté. Ainsi pensent les artistes du contrôle, les démiurges qui, comme Hitchcock ou Kubrick, entendent plier le réel à leur volonté et à leur rêve. D'autres, parmi lesquels je me compte, c'est l'inverse : moins le film ou le livre ressemble à ce qu'ils avaient imaginé, plus long et capricieux se révèle le chemin entre le point de départ et celui d'arrivée, plus le résultat les surprend, plus ils sont contents. C'est le voyage qui compte, pas la destination – ou, comme disait Chogyam Trungpa : « Le chemin est le but. » Il s'est passé beaucoup de choses imprévisibles, certaines terribles, entre mon projet initial de petit livre souriant et subtil sur le yoga et ce que j'ai commencé à monter dans ma chambre d'hôtel à Belle-Île, sous couvert d'exercices de dactylographie. Et maintenant six mois ont passé, le livre est fini. Enfin, pratiquement fini. Il reste à lui donner une espèce d'épilogue. À fermer quelques parenthèses que je ne peux décemment pas laisser béantes, à passer le balai avant de fermer la boutique. On range, on solde, on ferme. Commençons par boucler Léros.

S'asseoir une minute en silence

Un matin d'automne, je me suis réveillé avec l'envie de partir, qui la veille encore ne m'effleurait pas. J'ai rendu mon scooter, payé quelques mois de location en avance pour celui d'Atiq, dit au revoir à tout le monde au Pikpa, puis fermé la maison, laissé la clé, selon les instructions d'Erica, dans le coffrage en bois du compteur électrique et pris le ferry du soir pour Athènes. En m'apercevant, à bord, que j'avais oublié le Samsung Galaxy dans le tiroir de ma table de nuit, je me suis demandé qui ouvrirait ce tiroir, et quand. Je n'ai plus jamais eu de nouvelles d'Erica. Elle n'a jamais répondu à mes mails, plus rien posté sur Facebook. Elle a disparu, quelque part à la gauche du monde... « *Elle a disparu quelque part à la gauche du monde* » : c'est le genre de phrase un peu *cheesy*, un peu bidon, qu'on peut être tenté d'écrire à propos d'un personnage de roman, le genre de phrase que normalement je couperais dès la première relecture, mais à la réflexion je préfère la garder et soulager ma conscience en avouant que Frederica *est* un personnage de roman. Je veux dire : elle a un modèle lointain, avec qui j'ai donné quelques cours au Pikpa, pris une cuite mémorable et écouté la Polonaise héroïque de Chopin, mais tout le reste est inventé. C'est ce qui arrive, fatalement je crois, dès qu'on commence à changer les noms propres : la fiction prend le pouvoir et, comme disait Emmanuel Guilhen, c'est la porte ouverte à toutes les fenêtres. La femme aux gémeaux est aussi, en partie, un personnage de roman, et j'aime bien les imaginer, Erica et elle, se promenant bras dessus bras dessous quelque part à la gauche du monde, quelque part dans l'hémisphère sud, en se racontant leurs vies de personnages de roman. C'est une question que je me suis souvent posée, en particulier quand j'ai travaillé sur les Évangiles : est-ce qu'il y a un critère qui nous permet de deviner si une histoire que nous lisons est véridique ou fictive ? Si un portrait, dans un musée, est celui d'une personne réelle ou d'un personnage imaginaire ? Je n'ai pas de réponse mais il me semble qu'intuitivement, sans pouvoir l'expliquer, nous le sentons. Moi, en tout cas, je le sens. Hamid et Atiq, eux, ont gardé leurs vrais noms et j'ai de vraies nouvelles d'eux par Instagram. L'un en Allemagne, l'autre en Belgique, ils ont l'air d'aller bien. Ce sont des étudiants souriants, avec des amis, des activités sportives, des fêtes d'anniversaire, des projets. Après avoir été de quasi-parias, ils ont retrouvé le niveau social qui était le leur dans leur pays et vont certainement devenir ce qu'ils aspiraient à devenir : comptable et programmeur informatique. Leur périlleux voyage vers l'Europe, leur séjour enlisé à Léros doivent peu à peu s'effacer de leur mémoire, comme les images d'un rêve où je me demande parfois si j'ai une place. Sans doute pas. Si j'ai laissé un souvenir à Léros, je pense que c'est dans le cœur de Svetlana Sergueievna. Le jour de mon départ, nous nous sommes assis, tous les deux, dans la salle un peu sombre et déserte à cette heure du café Pouchkine. C'est une coutume russe, quand quelqu'un part en voyage, de s'asseoir avec lui et de rester un moment silencieux, chacun de son côté priant pour que ce ne soit pas la dernière fois, pour que Dieu permette qu'on se revoie. Ensuite on se lève, on s'embrasse, on se quitte sans traîner. Svetlana Sergueievna a tracé sur mon front un signe de croix. J'avais l'impression que c'était ma mère, alors qu'elle doit être légèrement plus jeune que moi. J'aimerais m'inspirer de ce rituel pour prendre congé de ce livre et nous souhaiter bonne chance, à lui, à moi, à toi lecteur. La dernière page tournée, qui n'est pas loin, on pourrait s'asseoir une minute ensemble. Fermer les yeux, nous taire, rester un peu tranquilles. N'oubliez pas d'éteindre la lumière en sortant.

Un peu de sel

Le lithium est un métal alcalin qui fait partie du tableau périodique des éléments et qui, administré sous forme de sel, a révélé depuis les années soixante-dix une étonnante efficacité dans le traitement des troubles de l'humeur. J'en prends tous les jours désormais, et je pense en le prenant à une réflexion mélancolique du poète américain Robert Lowell, qui a souffert de psychose maniacodépressive sous sa forme la plus aiguë jusqu'à ce qu'on lui en prescrive : « *Il est quand même troublant de penser que j'ai enduré et causé tant de souffrances parce qu'il manquait un peu de sel dans mon cerveau, et que si on avait connu plus tôt les effets de ce sel, si on m'en avait donné plus tôt, j'aurais pu avoir une vie heureuse ou en tout cas une vie normale au lieu de ce long cauchemar.* » Je ne dirais pas quelque chose d'aussi radical, car même si je le pense parfois ma vie n'a pas été un long cauchemar, mais je fais partie, moi aussi, des malades bipolaires qui répondent bien au lithium. Il rend mes hauts moins hauts, mes bas moins bas, et j'ai si peur de me retrouver face à la petite marine de Dufy que je suis prêt à en prendre, docilement, jusqu'à la fin de mes jours.

Le terminal

Comme à mon habitude, je suis en avance : mon vol pour Lisbonne est prévu dans une heure. Je n'ai rien, je crois l'avoir dit, contre le temps interstitiel, et me dispose à attendre tranquillement près de ma porte d'embarquement, dans le terminal 2 de l'aéroport de Ponta Delgada, aux îles Açores. J'ai sorti de mon sac un roman de Cormac McCarthy que j'ai acheté pour le voyage parce que j'en suis arrivé dans mon propre livre à mon hospitalisation à Sainte-Anne, plus précisément au moment où une jeune femme que je ne me rappelle pas avoir connue dans l'unité protégée m'assure, non seulement que nous nous y sommes connus et même bien connus, mais que nous y avons longuement parlé de Cormac McCarthy dont je suis, comme elle, un lecteur passionné. Je me suis dit que c'était peut-être le moment de lire Cormac McCarthy, on ne sait jamais où peut conduire ce genre de piste. Peut-être que je vais tomber dans ce livre, *Méridien de sang*, sur quelque chose d'absolument essentiel pour le mien. Quel que soit le talent de Cormac McCarthy, cela dit, j'ai beaucoup de mal à le lire parce qu'étant à ma grande surprise devenu presque exclusivement un lecteur de poésie, j'ai beaucoup de mal aujourd'hui à lire des romans. Tout en reprenant pour la troisième fois la même page qui, comme on dit, n'imprime pas, je me mets comme je le fais très souvent à marmotter intérieurement un poème, en l'occurrence un poème de Catherine Pozzi. J'ai déjà cité d'elle quelques vers, que j'ai laborieusement essayé de traduire pour Erica. Catherine Pozzi était une figure de la vie mondaine parisienne de l'entre-deux-guerres, épouse d'un dramaturge alors célèbre, Édouard Bourdet, et maîtresse de Paul Valéry, qui l'a rendue très malheureuse. De leur liaison sont nés six poèmes d'une inspiration amoureuse et mystique qui font d'elle, selon moi, un improbable et fulgurant croisement de Simone Weil et de Louise Labé, et c'est l'un de ces poèmes, *Ave*, que je me récite dans la salle d'embarquement :

*Très haut amour, s'il se peut que je meure
Sans avoir su d'où je vous possédais,
En quel soleil était votre demeure
En quel passé votre temps, en quelle heure
Je vous aimais*

*Très haut amour, qui passez la mémoire
Feu sans foyer dont j'ai fait tout mon jour
En quel destin vous traciez mon histoire
En quel sommeil se voyait votre gloire
Ô mon séjour...*

J'en suis arrivé à ce vers quand je lève la tête et aperçois, debout devant le bar, à une dizaine de mètres, la femme aux gémeaux. Je la regarde sans qu'elle me voie, moins ému qu'étonné. Si je suis venu aux Açores c'est pour une conférence mais elle je ne sais pas, je ne vois vraiment pas ce qu'habitait désormais l'hémisphère sud elle peut bien faire ici. Nous ne nous sommes revus ni parlé depuis trois ans. En vertu du principe selon lequel mon désir s'étiolerait s'il n'est plus vraisemblable qu'il se réalise, je pense rarement à cette femme que j'ai passionnément aimée. Elle paie et prend son café, puis se dirige pour le boire vers un des mange-debout en plastique blanc disposés autour du bar. C'est alors qu'elle me voit. Moi j'ai eu tout le temps de la regarder sans qu'elle me voie, elle non. Ou alors si, peut-être. Peut-être qu'elle m'a vu la première, tandis que j'essayais de lire Cormac McCarthy. Quoi qu'il en soit, nos yeux se sont croisés sans que rien, absolument rien n'indique qu'elle m'ait reconnu. Elle balaie la rangée de fauteuils où je suis assis, laisse distraitemment flotter son regard sur ses occupants, puis revient à son gobelet de café. Puisqu'elle ne me regarde plus, je la regarde, moi, prêt si elle lève les yeux à reprendre mon expression d'indifférence, et certain en même temps qu'elle sent mon regard sur elle. Son café fini, elle s'écarte du mange-debout et se dirige vers une rangée de fauteuils éloignée de la mienne. Il y a peu de voyageurs dans la salle d'embarquement, elle peut s'asseoir où elle veut et bien sûr elle ne va pas prendre un siège à côté de moi mais je me demande si elle va choisir de me faire face ou de me tourner le dos. Elle s'assied loin de moi mais face à moi et, comme moi, sort de son sac un livre qu'elle commence à lire – sans beaucoup plus de concentration que moi, c'est du moins ce que je devine. Quel signal m'adresse-t-elle en choisissant – car c'est évidemment un choix – de me faire face au lieu de me tourner le dos ? Est-ce qu'elle entrouvre une porte ? Que se passerait-il si je me levais, me dirigeais vers elle, la prenais par la main ? Est-ce que nous sortirions ensemble du terminal, comme nous sommes jadis sortis de la gare de Genève, pour gagner un de ces hôtels Sheraton ou Sofitel qu'il y a en lisière de tous les aéroports et demander une chambre à la réception, et monter tous les deux dans l'ascenseur, sans un mot, jusqu'à cette chambre où nous nous enfermerions et disparaîtrions des radars pour quelques heures ? Je ne sais pas ce qui se passerait si je me levais, me dirigeais vers elle, la prenais par la main. Ce dont je suis certain, en revanche, c'est que ce scénario que je me raconte elle se le raconte aussi, en sachant elle aussi que je me le raconte, et cette certitude d'avoir un accès sans limite à ses pensées, à ses fantasmes, et elle aux miens, rend la situation extraordinairement érotique. Pas besoin, en fait, d'aller dans une chambre d'hôtel : pendant cette demi-heure passée dans la salle d'embarquement, la façon dont nous nous sommes regardés avec une feinte indifférence ou pas regardés du tout, la façon dont chacun avait sans le regarder conscience de la présence de l'autre, la façon dont nous nous sommes croisés, approchés, écartés, évités, c'était une façon de faire l'amour dont la consommation aurait affaibli la puissance. Quand on a commencé à embarquer, je l'ai laissée s'approcher du comptoir la première, ne me levant moi-même qu'à la dernière minute, et je me suis demandé comment nous nous en tirerions si le hasard nous plaçait l'un à côté de l'autre, ce qui n'est – j'allais dire : heureusement – pas arrivé. En gagnant ma place, vers le fond de la cabine, je suis passé à sa hauteur. Elle avait les yeux

baissés sur son livre mais je n'ai aucun doute sur le fait qu'elle m'a senti passer à côté d'elle, à quelques centimètres d'elle, et que son corps et son âme en étaient remués comme l'étaient mon corps et mon âme à moi aussi. J'ai passé la durée du vol à me réciter la suite du poème de Catherine Pozzi. J'aurais voulu qu'une sorte de télépathie fasse voler ces vers de mon cœur au sien :

*Quand je serai pour moi-même perdue
Et divisée à l'abîme infini
Infiniment quand je serai rompue
Quand le présent dont je suis revêtue
Aura trahi*

*Par l'univers en mille corps brisée,
De mille instants non rassemblés encore,
De cendre aux cieux jusqu'au néant vannée,
Vous referez pour une étrange année
Un seul trésor*

*Vous referez mon nom et mon image
De mille corps emportés par le jour,
Vive unité sans nom et sans visage,
Cœur de l'esprit, ô centre du mirage
Très haut amour.*

La sortie de l'avion s'est faite par l'avant, elle est descendue bien avant moi. Je pensais qu'elle aurait comme moi une correspondance pour Paris, que nous allions poursuivre le voyage ensemble jusqu'à Roissy, et j'ai eu peur que cette situation magique devienne inévitable, imposée, fastidieuse. Mais, soit parce que Lisbonne était sa destination finale soit parce qu'elle allait ailleurs, je n'ai pas retrouvé la femme aux gémeaux dans la salle d'embarquement pour Paris, et ne l'ai à ce jour plus revue.

Une citation

« Patrice était là, il tenait dans ses bras sa femme en train de mourir et, quel que soit le temps qu'elle y mettrait, on pouvait être sûr qu'il la tiendrait jusqu'au bout, que Juliette dans ses bras mourrait en sécurité. Rien ne me paraissait plus précieux que cette sécurité-là, cette certitude de pouvoir se reposer jusqu'au dernier instant dans les bras de quelqu'un qui vous aime entièrement. Hélène m'a rapporté ce que Juliette avait dit à leur sœur Cécile la veille, quand elle était encore capable de parler. Elle disait qu'elle était contente, que sa petite vie tranquille avait été une vie réussie. J'ai d'abord pensé que c'était une phrase de réconfort, puis qu'elle était sincère, enfin qu'elle était vraie. J'ai pensé à la phrase fameuse de Fitzgerald : *“Toute vie, évidemment, est un processus de démolition”*, et celle-là, je ne pensais pas qu'elle soit vraie. Du moins, je ne le pensais pas de toute vie. De celle de Fitzgerald peut-être. De la mienne peut-être – je le craignais à l'époque plus qu'aujourd'hui. Mais quand Juliette jugeait la sienne, je la croyais et ce qui m'y faisait croire, c'est l'image de ce lit de mort sur lequel Patrice la tenait dans ses bras. J'ai dit à Hélène : tu sais, il s'est passé quelque chose. Il y a encore quelques mois, si j'avais appris que j'avais un cancer, que j'allais bientôt mourir, et que je m'étais posé la même question que Juliette, est-ce que ma vie a été réussie ? je n'aurais pas pu répondre comme elle. J'aurais dit que non, ma vie n'avait pas été réussie. J'aurais dit que j'avais réussi des choses, eu deux fils qui sont beaux et vivants, écrit trois ou quatre livres où a pris forme ce que j'étais. J'ai fait ce que j'ai pu, avec mes moyens et mes entraves, je me suis battu pour le faire, c'est un bilan qui n'est pas nul. Mais l'essentiel, qui est l'amour, m'aura manqué. J'ai été aimé, oui, mais je n'ai pas su aimer – ou pas pu, c'est pareil. Personne n'a pu se reposer en toute confiance dans mon amour et je ne me reposerai, à la fin, dans l'amour de personne. C'est ce que j'aurais dit, à l'annonce de ma mort, avant le tsunami. Et puis, après le tsunami, je t'ai choisie, nous nous sommes choisis et ce n'est plus pareil. Tu es là, près de moi, et si je devais mourir demain je pourrais dire comme Juliette que ma vie a été réussie. »

Personne n'a pu se reposer dans mon amour, je ne me reposerai dans l'amour de personne

Pardon de m'être cité moi-même, et si longuement. Cette page se trouve dans mon livre *D'autres vies que la mienne*. Je l'ai écrite il y a douze ans. Non seulement je croyais ce que j'écrivais là, de tout mon cœur, de toute mon âme, mais j'ai continué à le croire avec confiance, pendant dix ans qui ont été les meilleurs de ma vie. Je savais qu'un tel amour est rare et que celui qui le laisse passer est condamné au regret et à l'amère saveur du trop tard. Là où tant d'autres échouent, je pensais réussir.

Ce n'est pas arrivé.

L'eau gentille

On continue à ne pas mourir, tant qu'on peut. On continue à ne pas mourir, mais le cœur n'y est plus. On n'y croit plus. On croit qu'on a épuisé son crédit et que plus rien n'arrivera. Un jour, pourtant, quelque chose arrive. L'inconnu, qu'on espère et redoute, prend le visage d'une inconnue particulière, qu'on commence à connaître et avec qui on marche sur un sentier de montagne, à Majorque. Il fait beau, très doux pour ce début de printemps. Dans un refuge où nous avons fait halte, nous remplissons nos gourdes et la dame qui tient le refuge nous vante l'excellence de cette eau de source qu'elle appelle *agua gentil*. *Gentil*, en espagnol, ça veut simplement dire doux. La dame du refuge parle d'eau douce, mais cette eau gentille, ce jour-là, est devenue pour nous le nom de code de la joie. Un peu plus tard, nous nous écartons du sentier pour nous reposer sur une grande pierre blanche et plate, au bord d'un torrent. Tout près, assure la jeune femme que je commence à connaître, que je commence à aimer, des sources de l'eau gentille. De retour au village, à la maison, elle fait un peu de yoga. Pas du yoga solennel, pas du yoga méditatif voué à l'extinction des *vritti*, à la sortie du *samsara* ou à construire sur la durée d'une vie un état de quiétude et d'émerveillement. Pas le yoga auquel je pensais consacrer ce livre en expliquant gravement qu'il ne faut pas le confondre avec une vulgaire gymnastique, mais celui que pratiquent partout dans le monde des jeunes femmes qui comme elle trouvent que c'est une merveilleuse gymnastique et qui n'ont que faire de Patanjali et qui n'ont nulle envie de sortir du *samsara* parce que le *samsara* ça s'appelle aussi la vie et que, contrairement à ce que disent Patanjali et les siens, la vie, c'est bien. Pas que, évidemment, mais bien. Et je la trouve généreuse, si on considère mon ardoise, de me donner encore une chance. La jeune femme fait maintenant une posture appelée *adomukhavrikhsana*. Pas très difficile, cette posture, à partir du moment où on a l'habitude de se tenir la tête en bas. Elle pose ses mains à plat près du mur et lance une jambe, puis l'autre, en l'air contre le mur. Elle fait ça sans préparation, dans un seul mouvement, comme une qui quand elle voit un mur et qu'elle a le cœur en fête, hop, lance ses jambes en l'air avec légèreté, avec insouciance, comme on danse. Sa robe d'été retombe en corolle, découvrant son ventre bronzé. Elle détache maintenant ses pieds du mur et pointe les orteils vers le ciel. Elle a les pieds en l'air, la tête en bas, ça n'avantage personne d'avoir la tête en bas parce que le sang descend et congestionne le visage, mais elle non, son visage renversé est frais, joyeux. En équilibre sur ses bras tendus, les jambes tendues vers le ciel, le ventre à l'air, elle sourit à l'homme qu'elle aussi commence à aimer, et cet homme, à ce moment de sa vie et de la mienne, c'est moi, et je sais que la marine de Dufy m'attend, je sais que je ne lui échapperai pas, mais ce jour-là je m'en fous, ce jour-là je suis pleinement heureux d'être vivant.

DU MÊME AUTEUR

Chez le même éditeur

BRAVOURE, Prix Passion 1984, Prix de la Vocation 1985

LA MOUSTACHE, 1986

LE DÉTROIT DE BEHRING, Grand Prix de la science-fiction 1987, Prix Valéry Larbaud 1987

HORS D'ATTEINTE ?, Prix Kléber Haedens 1988

LA CLASSE DE NEIGE, Prix Femina 1995

L'ADVERSAIRE, 2000

UN ROMAN RUSSE, 2007

L'AMIE DU JAGUAR, 2007 (première édition : Flammarion, 1983)

D'AUTRES VIES QUE LA MIENNE, 2009

LIMONOV, Prix Renaudot, Prix des prix, Prix de la langue française, 2011

LE ROYAUME, Prix *Le Monde*, Meilleur livre de l'année - *Lire*, Lauréat du Palmarès 2014 *L'Express*, 2014

IL EST AVANTAGEUX D'AVOIR OÙ ALLER, 2016

Collectif, EMMANUEL CARRÈRE : FAIRE EFFRACTION DANS LE RÉEL, 2018

Chez d'autres éditeurs

WERNER HERZOG, Edilig, 1982

JE SUIS VIVANT ET VOUS ÊTES MORTS : Philip K. Dick, 1928-1982, Seuil, 1993

P.O.L

33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6^e
www.pol-editeur.com

© Emmanuel Carrère et P.O.L éditeur, 2020
© P.O.L éditeur, 2020 pour la version numérique

Cette édition électronique du livre *Yoga* d'Emmanuel Carrère a été réalisée le 7 juillet 2020 par les Éditions P.O.L.
Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 9782818051382)
Code SodiS : U34254 - ISBN : 9782818051399 - Numéro d'édition : 370 920

Le format ePub a été préparé par Isako
www.isako.com
à partir de l'édition papier du même ouvrage.

Achevé d'imprimer en juin 2020
par Normandie Roto Impression s.a.s.
N° d'édition : 370 919
Dépôt légal : août 2020

Imprimé en France

Table des matières

Couverture

Présentation

Titre

Exergue

I. L'ENCLOS

L'arrivée

Le questionnaire

Les autres

Téléportation à Tiruvanamalai

Ma chambre

La Corée du Nord ?

Zafu en Bretagne

Tai-chi sur la Montagne

C'est compliqué

C'est simple

Méditer bourré

Tiré d'affaire ?

Veaux, vaches, cochons

Les choses comme elles sont

Montagne à vaches

Ce qu'on en attend

La quatrième de couverture

Le discours d'accueil

Jouer le jeu

Profondeur stratégique

Le gong

Le hangar

La posture

Le règlement des travaux pratiques

La voix

Inhale, exhale

Le Bardö

Faire attention

Amitié des narines

Les frères Térieur

L'expiration

Patanjali au café de l'Église

Yogas citta vritti nirodha

Vritti

La promenade

Le chemin le plus long d'un point à un autre

La forme

Tai-chi dans le métro

Les mains dans les nuages

Vite et lentement

En même temps

Avance tes pieds en arrière !

La voix de l'interprète français

Le discours du soir

Je gigote

Il n'y a pas de grandes personnes

Embrasser les arbres

Domestiquer les buffles

S'enfiler dans les bois

Le mauvais chemin

Les pleurs

Sous le banyan

On est bien

La grande loi d'alternance

Les deux sont vrais
Sur le talus
Words, words, words...
William Hurt
Le voleur
Le loup

II. 1825 JOURS

Il s'est passé dans notre pays des événements graves
Dans la nuit du Morvan
Hélène et Bernard
La force majeure
Les ayurvédiques
Le manteau de proxénète russe
Je suis emmerdé
L'histoire peu sympathique de l'ascète Sangamaji
Des nichons ! des nichons !

III. HISTOIRE DE MA FOLIE

La chambre secrète
Le lieu où on ne ment pas
Tachypsychie
De type 2
Yoga pour bipolaires
Et au matainnng, le loup la mannng
Les gémeaux séparés
L'article de Wyatt Mason
Le petit garçon emmuré
Le dernier conseil de François Roustang
Le Coran de sang
Le patient à son admission
Le protocole
Votre frère a formulé une demande d'euthanasie. Que fait-on ?
L'unité protégée
Le jardin féerique
La chambre perdue
Je continue à ne pas mourir
L'affiche de l'exposition Dufy
ECT
Troubles mnésiques croissants
J'apprends des vers
Bonne efficacité transitoire...
... mais rechutes rapides

IV. LES GARÇONS

Frederica
Au Pikpa
The night before I left
Michael Haneke
Ma photo de profil
Méditation toxique
Rien dans les placards
A subtle flavour of asshole
La Polonaise héroïque
À double tour
La nouvelle de George Langelaan
Yoga moléculaire
Le Samsung Galaxy
L'Ombre
Atiq voyage
La mauvaise sieste
Kotelnitch
Une expérience de départ et de perte
Vite et lentement
La tournée des grands-ducs
Molenbeek

La jetée
Martha
Ce qui se trouve à gauche
Un bras mort de la vie
Vu du ciel
Le plus ancien résident de l'endroit
Hamid enseigne
Trente ans pour rien ?
Les bons vieux chiens
Pisser et chier

V. JE CONTINUE À NE PAS MOURIR

Paul à Guadalajara
L'acte le plus important de ta vie
La façon dont ses yeux brillaient
Avec mes dix doigts
Je n'écris pas, mes amis : je fais des exercices de dactylographie
All work and no play make Jack a dull boy
L'ours
S'asseoir une minute en silence
Un peu de sel
Le terminal
Une citation
Personne n'a pu se reposer dans mon amour, je ne me reposerai dans l'amour de personne
L'eau gentille

Du même auteur

Éditeur

Justification