

difficulté à décrocher complètement de toute activité intellectuelle, sans aucune velléité de "tricher". Je n'avais pas même à prendre de décision à proprement parler - du seul fait d'avoir compris, j'avais déjà décroché. Les tâches qui la veille encore m'avaient tenu en haleine, soudain semblaient très lointaines, comme appartenant à un passé très reculé. . .

Le présent n'en été pas vide pour autant. Alors que pendant des semaines et des mois le sommeil est resté réticent à venir, et que je restais allongé de longues heures, apparemment dans l'inaction totale, je ne me rappelle pas une seule fois avoir trouvé le temps long. Je refaisais connaissance avec mon corps, et aussi avec l'environnement le plus immédiat - ma chambre, ou parfois le morceau de gazon ou d'herbes sèches baigné de soleil juste devant mes yeux, là où d'aventure je m'étais allongé, près de la maison ou au cours d'une courte (et prudente. . .) promenade. Je passais de longs moments à poursuivre la danse d'une mouche dans un rayon de soleil, ou les pérégrinations d'une fourmi ou de minuscules bestioles translucides vertes ou roses le long d'interminables brins d'herbe, dans des forêts inextricables de tels brins s'enchevêtrant sous mes yeux. Ce sont les dispositions aussi où, à la faveur du silence et d'un état de grande fatigue, on suit avec sollicitude les hésitantes pérégrinations du moindre vent à travers ses boyaux - les dispositions en somme où on reprend contact avec les choses élémentaires et essentielles ; celles où on sait mesurer pleinement tout le bienfait d'un sommeil réparateur, voire même la merveille que c'est de simplement pisser sans problème ! L'humble fonctionnement du corps est une extraordinaire merveille, dont on ne prend conscience tant soit peu (à son coeur défendant parfois) que lorsque ce fonctionnement se trouve perturbé d'une façon ou une autre.

Il était bien clair que "techniquement", le fond de mon "problème santé" était la perturbation du sommeil. Les raisons profondes de cette perturbation m'échappaient et m'échappent encore. C'est par tâtonnements que j'ai essayé avant tout de retrouver le sommeil, le bon gros sommeil tel que je l'avais connu, et qui se déroba mystérieusement au moment où j'en avais le plus besoin ! Je ne l'ai retrouvé que depuis peu. Inutile de dire sans doute que l'idée ne me serait pas venue de m'en remettre à des cachets, et si j'ai essayé des tisanes ou de l'eau de fleur d'oranger (dont j'ai fait connaissance à cette occasion), je savais au fond que c'étaient des expédients. Chose plus sérieuse, j'ai pris cette occasion pour faire des changements importants dans mon régime alimentaire : réduction sur les féculents au bénéfice des légumes verts et fruits (tant crus que cuits), réintroduction (modérée) de viande comme ingrédient régulier de ma nourriture, et surtout, réduction draconienne sur la consommation de graisses et de sucres, où il y a eu chez moi (comme chez beaucoup d'autres en pays d'affluence) un déséquilibre systématique, depuis au moins la fin de la guerre. J'ai été beaucoup aidé, pour me rendre compte notamment de l'importance d'un tel changement de régime pour retrouver un équilibre de vie perturbé, par mon beau-fils Ahmed, qui pratique la médecine chinoise et qui a un très bon "feeling" pour ces choses-là. C'est lui aussi qui a insisté sans se lasser sur l'importance d'une activité corporelle importante, de l'ordre de quelques heures par jour, pour faire le poids en présence d'une activité intellectuelle intense. Celle-ci a tendance sinon à épuiser le corps, en tirant vers la tête l'énergie vitale disponible et en créant un fort déséquilibre yang.

Ahmed ne s'est pas contenté, d'ailleurs, de me prodiguer de bons conseils, assortis d'une dialectique yin-yang à laquelle je suis assez sensible, depuis quatre ou cinq ans que j'ai eu ample occasion de me familiariser avec cette délicate dynamique des choses. Dès que j'ai été assez bien en point pour jardiner, et me voyant y mettre du mien pour remettre en route tant soit peu un mini-jardin qui avait bien piètre mine, Ahmed a pris les devants pour amorcer des travaux de grande envergure : dégager de nouvelles bandes de terrain, y rapporter de la terre, repiquer et semer, faire des terrasses, des murets de soutènement, redisposer le tas de compost. . . Au fil des jours et des semaines, j'ai vu se déployer devant moi, sous l'impulsion de mon infatigable ami, des tâches d'aménagement suffisantes pour me tenir occupé pour des années, sinon pour le