**Je vais mieux**

**David Foenkinos**

Gallimard

330 pages

9782070140107

19,50 euros

*25 décembre 201*2

Voici le roman d’une douleur, une inexplicable douleur dans le dos, qui surgit sans raison, devient plus violente au fil des jours et s’installe dans la vie du narrateur en souffrance. Elle modifie son existence, la rend plus pénible, incompatible avec le bien être ou un soupçon de bonheur. Elle pénètre au plus profond de lui-même, créant tour à tour angoisse, colère, doute et désarroi, au fur et à mesure des investigations menées pour la comprendre et la traiter. La peur de mourir, l’angoisse d’une maladie grave, les examens médicaux de plus en plus précis, les salles d’attente de plus en plus nombreuses, *(« j’étais comme un VRP de ma douleur »)* le partage du mal sur internet, la disparition de la douleur dans le contexte de la consultation, placent le narrateur dans un état d’inquiétude normal qui peu à peu va se transformer en questionnement permanent. Car ses douleurs ne sont finalement pas liées à quelque chose de grave puisque les examens ne montrent aucune lésion, aucune anomalie opérable ou guérissable par la médecine conventionnelle. Aussi, le narrateur se sent responsable de sa douleur, ne sait comment s’y prendre, où chercher pour la faire taire, se tourne même vers le paranormal pour s’en défaire. Il est maintenant obsédé par cette douleur, qui le mine chaque jour davantage et le plonge dans un état de dépression latent jusqu’à ce qu’il comprenne que la douleur qui l’habite et l’obsède n’est sans doute que la manifestation de son corps pour exprimer une souffrance plus profonde, ancrée dans sa vie personnelle depuis longtemps. *« Mes parents ? Mon couple ? Mon travail ? Mes enfants…quel était le problème ? La réponse était peut être ma vie entière. »*

A ce moment, le narrateur commence à se poser et à observer la vie qu’il mène, découvre des incohérences, des problèmes non réglés et évités en permanence, la force de l’habitude qui l’aveugle et entreprend alors, avec courage, de changer le cours des choses dans son travail, sa vie intime, pour au final, se débarrasser bien sûr de sa douleur, la faire lâcher : *« Le problème n’est pas mon dos, c’est ma vie […] Mon corps devenait une énigme que seul mon esprit pouvait résoudre  […] Mon mal de dos devait être la somme de tous les nœuds jamais dénoués. »*

C’est l’histoire d’un homme qui modifie son existence, se remet en question à force de douleur et reconsidère ce qu’il est pour approcher au mieux ce qu’il voudrait être. Même si la transformation s’opère rapidement (quelques mois) et paraît, sous certains aspects, assez improbable, le lecteur chemine agréablement avec le narrateur, grâce à une écriture légère, fluide et souvent drôle, élégante, non dénuée de poésie et de réalisme (notamment dans la description de la douleur et des variations de l’état d’esprit du patient).

Presque inévitablement alors, le lecteur trouvera aussi une certaine résonance avec sa vie propre, également semée de doutes et de frustrations, parfois en désaccord avec ce qu’il rêve ou ce qu’il veut ou voudrait atteindre et peut être alors sera-t-il amené, même sans vive douleur, à reconsidérer un peu sa vie, à s’écouter davantage, à dénouer les nœuds qui l’enserre, à affronter ce qu’il a trop souvent cherché à éviter ou ignorer. A faire face, pour être mieux accordé à sa vie. Donner du sens, se libérer et au final, approcher du bonheur.

A l’instar des essais du psychiatre Christophe André sur les pratiques de l’estime et de l’acceptation de soi, David Foenkinos enseigne, mine de rien, comment mieux vivre, le plaisir de l’écriture en plus. Ce livre est une aubaine, rend possible le changement et l’épanouissement personnel. Ne plus subir sa vie, être positif. De quoi bien commencer l’année 2013 !

Cécile Pellerin

**Je vais mieux, David Foenkinos,** Gallimard**,** 9782070140107

Roman france