

Ann Heberlein

JE NE VEUX PAS MOURIR,  
MAIS EN FINIR AVEC LA VIE

EXPÉRIENCE BIPOLAIRE ET SUICIDE

essai traduit du suédois  
par Ester Blomberg et Aude Pasquier

*ACTES SUD*

## SALLE D'ATTENTE

Dans la salle d'attente de Sankt Lars, nous sommes tous à égalité. Des êtres humains ; rien de plus, rien de moins. Sous la lumière tamisée et accueillante des urgences psychiatriques, il n'y a plus de titres qui tiennent. Poivrots, maîtres de conférences, sans-abri, adolescentes éplorées, bonshommes puants, types désabusés en pleine crise de la quarantaine : nous sommes tous assis là, dans des fauteuils râpés. Souvent seuls. Presque toujours seuls. Il arrive que les jeunes soient accompagnés. Les filles, par une copine qui les soutient dans l'épreuve. Les garçons, par leur mère. Au-delà d'un certain âge, c'est-à-dire quand ils ne sont plus tout à fait si jeunes, les hommes viennent seuls. Les poivrots, souvent escortés d'un ou deux policiers. Les trente-naires tirés à quatre épingles, hommes ou femmes, éventuellement flanqués d'un partenaire aussi chic qu'eux. Passé quarante ans, on fait le déplacement seul. Seul. Peut-être l'élégant concubin ou époux s'est-il lassé. Peut-être a-t-il préféré arborer ses vêtements de marque chez lui, devant la télé. "Allons donc, ma petite, une crise d'angoisse ? Tu veux que je t'appelle un taxi ?" Ou peut-être, excédé de passer ses soirées aux urgences psychiatriques, se sera-t-il rabattu sur un partenaire moins angoissé. Les femmes d'allure peu soignée arrivent presque toujours en célibataire, quel que soit leur âge. Elles portent parfois des traces de coups. Lorsque quelqu'un marche à leurs côtés, on devine qu'il s'agit d'un professionnel, sans doute d'une

assistante sociale. Quant aux hommes suffisamment mal en point pour négliger leur apparence, ils se présentent rarement de leur plein gré.

Seuls ou accompagnés, une chose est sûre, nous sommes tous logés à la même enseigne. Nous nous évitons soigneusement du regard, nous fuyons tout contact visuel, toute tentative de conversation ; nous nous ignorons consciencieusement les uns les autres. Certains se dominant, gardent le silence, feuilletent distraitement le quotidien régional, *Sydsvenskan*, ou un numéro du magazine *Allers*, regardent fixement le poste de télé. L'un sanglote, un autre pousse de profonds soupirs, des larmes coulent en silence sur des joues rasées de près. Nous sommes là comme autant d'épaves humaines. Une angoisse monumentale concentrée sur six mètres carrés. Personne ne bouge. Personne n'esquisse le moindre geste vers l'autre, ne propose un mouchoir. Un câlin. Un mot de consolation. Ce serait un terrible manquement à l'étiquette de la salle d'attente de Sankt Lars, où chacun respecte pleinement l'angoisse de l'autre. Nous protégeons l'intégrité de nos voisins – et la nôtre. Naturellement, il arrive que l'un de nous pète un plomb. Brusquement, quelqu'un craque, frappé de panique, suffoque, hyperventile et, affolé par les battements de son propre cœur, perd le contrôle. Le personnel de Sankt Lars est d'une infaillible compétence. Bientôt sur place, il éloigne le malheureux, lui administre le calmant approprié et l'installe dans la salle d'examen en attendant qu'un médecin le voie.

Et nous, nous restons là comme si de rien n'était. Nous attendons bien sagement notre tour : la consultation avec une blouse blanche, l'ordonnance, une drogue, un lit. Electroconvulsivothérapie, arrêt maladie, hospitalisation, transfert en soin externe, un truc pour m'aider à m'endormir, un truc pour m'aider à me réveiller, un truc pour m'aider à faire taire les voix dans ma tête. On entend des cris, des hurlements d'angoisse derrière les portes closes. Les bruits de pas pressés des aides-soignants, le bouillonnement de la machine à café dans la salle du personnel, les rires qui fusent du bureau des infirmières, un téléphone qui sonne.

Et puis les voix derrière les portes closes. Les cris silencieux et assourdissants dans la salle d'attente de Sankt Lars, le hurlement tapi dans ma poitrine, que j'ai peur de laisser échapper. Je me demande à quel monde j'appartiens.

(La salle d'attente. Un univers dont je maîtrise les règles. Un lieu sûr. Le monde extérieur. Si difficile, parfois. Si grand. Hostile. Dont je connais aussi les ficelles. Je suis trop habile. A tel point que je trompe la plupart des gens. Y compris moi. Oui, moi. Mais je ne m'y sens pas à l'aise pour autant.)

Dans la salle d'attente de Sankt Lars, nous sommes tous égaux. J'y trouve une certaine beauté. Ici, les gens se foutent de qui je suis. Ça n'a aucune importance, que je sois docteur en éthique ou alcool. Ici, je suis toujours bien accueillie, je reçois de l'aide, quelqu'un est à l'écoute. La salle d'attente de Sankt Lars. Je m'y suis sentie chez moi à toutes les étapes de ma vie. Quoi qu'il arrive, elle m'attend, infaillible, inaltérable. Enfin, c'est vrai que les meubles ont été renouvelés plusieurs fois au cours de notre relation de plus de vingt ans. On a aussi repeint les murs et la télé s'est agrandie, mais l'atmosphère reste immuable. Toujours les mêmes épaves, les mêmes débris, les mêmes fantômes assis dans des fauteuils fatigués, leurs doigts inquiets tripotant le tissu défraîchi et, dans la corbeille à fruits, les mêmes bananes brunies. Par la fenêtre, une saison indéterminée. J'ai échoué ici à Noël, au Nouvel An, en plein été. A l'automne, sous une tempête de neige ou quand le printemps commençait à poindre. Mes angoisses ne sont pas saisonnières. Ni la neige, ni le soleil, ni la tempête ne les favorisent ni ne les enrayent. Elles s'abattent sur moi de toutes leurs forces au moment où je me sens le plus solide.

A une époque, j'ai été l'une de ces jeunes filles aux vêtements noirs et déchirés, aux poignets lacérés, un goût de bile dans la bouche. Cependant, aucune copine pour m'accompagner. Je venais souvent à la fin des années 1980, quand le centre de psychiatrie infantile m'avait fermé ses portes. Au début des années 1990, mes angoisses se sont aggravées, ainsi que mes idées suicidaires. Je me suis laissé

pousser les cheveux. J'avais l'air plus hippie que punk, assise dans la salle d'attente, les Doors dans les oreilles. La nuit du Nouvel An 1990-1991, je suis arrivée les bras taillés, en proie à une crise de panique. Le 6 juin 1991, j'ai pris un taxi pour Sankt Lars après avoir été violée durant plusieurs heures. L'idée de contacter la police ou de m'adresser à un autre service de prise en charge ne m'a même pas effleurée. Le 14 juin de la même année, j'ai fait une nouvelle apparition, et on m'a hospitalisée quelques jours. Le jeune homme qui m'a inscrite cette fois-là avait mon âge. Il devait tout juste avoir passé son bac et obtenu ce job d'été. L'année précédente, j'avais moi-même présenté le bac littéraire, option classique, sans valider la totalité des matières. J'avais passé plus de temps à la bibliothèque municipale de Malmö à lire Nietzsche, Hesse et Kafka qu'au lycée de Helenholm. En septembre – ou était-ce en octobre – de cette même année 1991, j'ai fait une surdose médicamenteuse, qui m'a permis d'échapper à la salle d'attente. Réa, puis section 6. Non, 1991 n'a pas été une bonne année.

J'ai connu la salle d'attente de Sankt Lars alors que j'étais sans emploi, serveuse, aide-soignante, étudiante, docteurante, maître de conférences intérimaire, docteur en éthique, écrivain et journaliste littéraire. Ou encore célibataire, concubine, mariée, séparée, enceinte, mère de deux enfants, puis mère de trois enfants. Quel qu'ait été l'endroit où j'habitais – dans le quartier de Möllevången à Malmö, à Lund, à Österlen, à Åkarp, dans un studio, un appartement d'étudiant, une maison mitoyenne, une ferme ou une villa patricienne – c'est toujours vers Sankt Lars que je me suis tournée. A l'époque où je passais le plus clair de mon temps à Stockholm, j'attendais d'être suffisamment près de Sankt Lars pour craquer. Dans un taxi à l'aéroport de Sturup, je demandais au chauffeur de m'y conduire directement. J'y suis arrivée accompagnée de ma mère, de divers amis, ou de l'homme que j'ai épousé. Mais la plupart du temps, j'y suis allée seule. Je préfère y aller seule.

Qui appelle-t-on quand on ne supporte plus de vivre ? Quand on ne veut plus vivre ? Notez bien les différences

dans la formulation, c'est important. Je n'ai pas envie de mourir. Je ne veux pas mourir, je n'éprouve aucun désir de mort. Je ne suis pas un Werther qui considérerait le suicide comme une sorte de liberté radicale au sens existentialiste du terme. Pour moi, il s'agit plutôt d'une obsession. Non, la mort ne m'attire pas particulièrement. Mais la vie, elle, me pose des problèmes insurmontables. A dire vrai, j'ai peur de la mort, du vide, de l'éternité. Je trouve terrifiante l'idée que tout prenne fin pour toujours. D'ailleurs, pas mal de choses m'effraient, et la plupart ont à voir avec l'infini. De nuit, la mer me donne des angoisses car elle me semble illimitée. Sans bornes, sans repères dans aucune direction. Le vide à perte de vue. La notion d'espace, ou d'univers, me glace d'effroi. J'évite de lire des articles ou de regarder des documentaires à ce sujet, étant donné l'angoisse dans laquelle cela me plonge. Pour moi, c'est incompréhensible. Or, ce que je ne comprends pas, il faut à tout prix que je l'élucide. Alors, mon cerveau s'emballé, tourne à vide. Bien sûr, je ne trouve aucune réponse. Et ça me stresse, ça me rend nerveuse. J'ai besoin de contrôle. Je tiens vraiment à résoudre les problèmes. A comprendre.

Je ne veux pas mourir, je veux en finir avec la vie. Une authentique aporie, un dilemme philosophique insoluble, une situation anxio-gène en soi – excepté que la plupart du temps, je ne trouve la vie sans valeur qu'à cause de mon angoisse, et c'est justement elle qui me pousse à vouloir y mettre un terme. La vie fait trop mal. Un véritable calvaire. Ce quotidien. Tant d'ennui. De laideur. De banalité. De bêtise. Tant de choses que vous ne comprenez pas. Pardon. Ce n'était pas nécessaire. Pardon.

Si encore la vie était belle. Si elle n'était pas si moche, engoncée dans la trivialité, superficielle, bling bling, enrobée dans du papier glacé bon marché, dissimulant sous une couche de vernis des affres d'ineptie. Si, juste une fois, quelqu'un pouvait parler sérieusement de quelque chose de vrai. De la laideur aussi. Je suis laide. Ça n'a rien de très élégant, de se retrouver dans la salle d'attente de Sankt Lars. Mon angoisse n'est pas du genre existentielle, chic

et cultivée. Elle n'est pas seyante. Elle n'a jamais inspiré de grands poèmes et ne se marie guère avec le vin rouge et les soirées entre amis. Elle rampe à quatre pattes et se tape la tête contre les murs. Des coups, des coups jusqu'au sang. Elle s'enfonce les doigts dans la bouche, par automatisme, jusqu'à ce que les vomissements me délivrent enfin et que mon corps s'apaise, épuisé, détendu, un arrière-goût amer sur la langue, dans le nez, les toilettes maculées d'un jaune vif infâme, mes ongles écorchant, griffant ma peau jusqu'au sang. Mon angoisse me force à sortir, à errer pendant des heures, à parcourir des kilomètres pour m'éloigner de moi-même et de cette voix dans ma tête qui répète inlassablement "il le faut, il le faut, il le faut...". Elle conduit la voiture à toute berzingue depuis Malmö jusqu'à Stockholm, depuis Malmö jusqu'à Göteborg. Car si j'avais un accident mortel, ce serait à peine un suicide, plutôt de la malchance, et donc un peu moins pénible pour ma famille et mes amis. Mon angoisse est moche, elle pue, il faut la dissimuler.

Qui appelle-t-on quand on ne supporte plus de vivre ? Cette lassitude de la vie ne serait pas aussi problématique si elle ne comportait pas une certaine dose d'ambivalence. Supposons que je sois entièrement convaincue que la non-vie est la meilleure solution : je n'aurais besoin d'appeler personne. Mon doute, ce gigantesque paradoxe, enfin non, ce ne sont pas les termes adéquats, mon devoir de continuer à vivre, mon obligation de ne pas céder à cette ignoble tentation, ce sont mes trois enfants. Un parent n'a pas le droit d'abandonner ses enfants. C'est ma conviction profonde. Je ne peux pas quitter mes petits. Je les adore, mon amour pour eux est plus grand que ma souffrance, que mon dégoût de la vie, plus fort que mon angoisse – mais pas à chaque instant. Oui, c'est une honte. C'est affreux. Dieu sait que j'ai honte. Mais parfois, je me sens si pitoyable que je m'autorise à croire que sans moi, le monde irait mieux. Si minable, si méprisable, que je me dis que mes enfants auraient une meilleure vie sans moi. Il y a des moments, je veux dire des instants qui s'éternisent au-delà de l'entendement, au cours desquels l'angoisse reprend le dessus. Il

faudrait alors que quelqu'un me rappelle pourquoi je dois continuer à vivre. Qui appelle-t-on, dans ces moments-là ? Qui a envie de prêter l'oreille à une telle misère ? Qui veut entendre des horreurs pareilles ?

J'ai un carnet d'adresses bien rempli. Il contient les numéros de quelques-uns des meilleurs écrivains de Suède, de critiques littéraires et de chroniqueurs à la mode, de rédacteurs en chef de pages et de suppléments "culture", de philosophes, de théologiens, de juristes, d'historiens, de plusieurs prêtres et même d'un ou deux évêques, de médecins, d'artistes, de comédiens, de journalistes, de gens de la radio et de la télé. L'establishment culturel, le monde académique, l'Église, les médias. Bref, une partie du pouvoir culturel, social et intellectuel. Bon nombre d'entre eux sont des amis plus ou moins proches. D'autres, de simples connaissances. Quelques collègues, quelques employeurs. Certains d'entre eux – du moins en théorie – sont habitués à gérer l'angoisse. D'autres savent exhiber juste ce qu'il faut de mal-être. Une petite crampe de l'écrivain par-ci, un peu de trac par-là, une pincée de *burnout*. Une juste dose d'angoisse existentielle permet de faire bonne figure dans un certain genre de reportage, de magazine ou de débat télévisé. D'ailleurs, ces gens-là savent parfaitement l'exploiter dans leurs livres ou sur scène, mais quand ils y sont confrontés dans la vraie vie, ils se chient dessus. Puis il y a ceux, médecins ou prêtres, qui sont habitués à gérer l'angoisse dans leur vie professionnelle. Mais peut-on en exiger autant d'un ami ? Où se trouve la limite ?

Qui appelle-t-on quand on ne supporte plus de vivre ? Il arrive justement que mon téléphone sonne au moment précis où l'angoisse l'emporte sur mon amour pour mes enfants. Dans la voiture, en route pour les urgences psy, je décroche par réflexe. C'était mon... Disons un homme avec lequel j'ai eu des rapports sexuels plusieurs fois, un ami, en quelque sorte. Il voulait savoir comment s'était déroulé mon déjeuner avec le chef du service culturel d'*Expressen*. J'ai répondu "bien" et je lui ai demandé comment s'était passé son congrès d'écrivains à Oslo. Fantastique,



m'a-t-il dit, ras-le-bol de barboter dans le petit bassin suédois, là-bas, il y avait un tas de gens intéressants qui nageaient "dans des océans d'angoisse et de sang". Je suis restée silencieuse. Il m'a demandé : "Qu'est-ce qu'il y a ? Tu ne te sens pas bien ?", et j'ai avoué. "Je suis dans la merde j'angoisse j'en peux plus je ne supporte plus de vivre je suis en route pour les urgences il faut qu'ils m'admettent tout de suite sinon je ne sais pas ce que je vais faire." Il a changé de sujet. Il m'a raconté qu'il allait tenir une chronique du dimanche ou faire une colonne du samedi dans un quelconque journal, je ne sais plus, et puis il a lancé : "Quand est-ce que ton livre sort en Norvège, au fait ?"

"Ils vont adorer ton bouquin là-bas, Ann, je te le jure ! Tu vas beaucoup écrire pour *Expressen* ? Qu'est-ce qu'il te propose ? Tu auras ta photo en médaillon ? Méfie-toi de lui, surtout, c'est un requin, et puis laisse tomber *Svenska Dagbladet*, de toute façon, ils payent des cacahuètes, *Sydsvenskan*, c'est bien, *Expressen* aussi, c'est quand même un quotidien national, ça donne de la visibilité et puis, dans la presse du soir, ils sont *speed*, ça va vite, c'est exactement ce qu'il te faut mais surtout, laisse tomber *Svenska Dagbladet*, putain, en fait, c'est pour *Dagens Nyheter* que tu devrais écrire, mais on ne peut pas compter sur Schottenius non plus et puis merde, pardon, faut que je raccroche maintenant, j'ai un rendez-vous dans trois minutes et j'ai raté ma sortie prends soin de toi salut !"

C'était il y a trois jours, et je n'ai pas eu de ses nouvelles depuis. Voilà pourquoi il ne faut appeler personne quand on n'a plus envie de vivre. Ça fait peur aux gens. Ça leur colle une de ces frousses... Même aux grands méchants correspondants de guerre bardés de récompenses et capables de baiser pendant des heures. (Par la suite, je lui ai envoyé un e-mail pour m'excuser de lui avoir imposé ma sordide crise d'angoisse. Il ne m'a jamais répondu.) Non, on n'expose pas les gens à cela. Ni les correspondants de guerre ni les prêtres. En tout cas, pas pendant leur temps libre. Les romanciers primés et les brillants philosophes non plus. Ce n'est pas de bon ton. Ça manque de tact.

Quel mauvais goût ! C'est d'une impolitesse. On n'appelle pas sa mère ni son frère. Trop théâtral. Idiot. On ne fait pas de vagues. Ce n'est pas que je manque d'amis. J'en ai de très proches, de très bons, des gens que j'aime, qui m'aiment et en qui j'ai une confiance inconditionnelle, absolue, à cent pour cent. Je tiens à eux. Je ne veux surtout pas les effrayer.

Non, on n'expose pas les gens à ses angoisses, à son dégoût, à ses envies de suicide, car c'est source de malentendus. Cela peut être interprété comme une accusation. Comme de la rancœur. Des reproches. Des exigences démesurées. Comme si j'accusais mon interlocuteur d'être responsable de mes angoisses. Comme s'il avait fait ou dit quelque chose qui m'empêcherait de vivre (malheureusement, c'est rarement aussi simple). Comme si j'attendais quelque chose de lui. Comme si je faisais peser sur lui une responsabilité écrasante : me donner une raison de vivre. C'est trop demander, bien sûr. Beaucoup trop. Voilà pourquoi je n'appelle personne quand je ne me supporte plus moi-même. Quand l'angoisse devient trop forte. Quand je n'ai plus envie de vivre.

Dans ce cas, je préfère me rendre aux urgences psy. A Sankt Lars, où personne ne se soucie de moi, et vice versa. C'est plus simple d'avoir affaire à des gens qui ne sont pas impliqués émotionnellement. Trois cents couronnes\*. Oui, vous pouvez payer par carte. A défaut, on vous envoie la facture à domicile. C'est ce qu'ils font la plupart du temps. Parler argent, dans une situation pareille, cela peut sembler indigne. ("Ah oui, angoisses et pensées suicidaires ? Numéro de sécurité sociale, s'il vous plaît. Ça fera trois cents couronnes. Vous réglez en espèces ou par carte ? Nous acceptons la plupart des cartes de paiement. Visa ? Oui, bien sûr. Merci. Vous pouvez composer votre code. Et valider le montant. La salle d'attente est sur votre gauche dans le couloir. Vous allez trouver ? Ah, vous êtes déjà

\* Environ trente euros. (*Toutes les notes sont des traductrices.*)

venue. Est-ce que vous voulez un reçu ? Une infirmière va bientôt venir vous poser quelques questions, ensuite vous pourrez voir un médecin.” Non, ça ne se fait pas. A Sankt Lars, la discrétion est de rigueur.)

Par ailleurs, on n’y recrute pas de poltrons. Les employés ne sont pas faciles à intimider. Témoins privilégiés d’un vaste éventail de variations sur le thème de la misère humaine, ils ont déjà tout entendu. Le personnel de Sankt Lars est jeune. Les médecins ont presque toujours dans les trente-cinq ans. Ils me semblaient si vieux quand j’étais adolescente, vers la fin des années 1980... Maintenant, ils me paraissent jeunes, plus jeunes que moi, en tout cas. Oui, vraiment, difficile d’effaroucher quelqu’un aux urgences psychiatriques de Sankt Lars. En revanche, ils s’épuisent vite. On les remplace, l’un après l’autre. Patiente relativement assidue, je n’ai pourtant jamais été reçue deux fois par le même médecin. Je ne dis pas que cela ait une quelconque importance. On m’y a toujours correctement accueillie. Mais j’ai peut-être eu de la chance.

On me fait patienter longtemps dans la salle d’attente, mais ce n’est pas grave. C’est un lieu apaisant. J’ai l’impression que le temps et l’espace y sont suspendus. Comme si j’étais simultanément toutes les Ann que j’ai été par le passé. Nous sommes assises ici, en rang d’oignons, avec de grands yeux bleus et tristes. Un peu obliques, en forme d’amande, c’est ce que disent habituellement les gens, en forme d’amande et très tristes. Et toutes ces femmes blondes pleurent. La plus jeune est maquillée d’un épais trait de khôl noir et de rouge à lèvres prune. Crête blonde, presque blanche, cheveux violets sur les côtés, d’une teinte assortie à sa bouche. L’Ann enceinte a l’air la plus désespérée de toutes. J’arrive à peine à soutenir sa vue. D’un geste protecteur, elle a posé les bras autour de son ventre. Elle croit que ses angoisses sont néfastes à la petite fille qu’elle porte en elle, je le sais. Doctorante en éthique, elle a lu un article sur les troubles psychologiques pendant la grossesse, dans lequel on prétend que les crises d’angoisse sont transmises à l’enfant à naître. Il s’avérera que cette

inquiétude était tout sauf fondée. Le bébé n'est pas né prématurément, il pesait un poids tout à fait normal et s'est transformé en une jeune fille saine et forte à tous points de vue.

Voici une Ann aux cheveux mi-longs, vêtue d'une jupe en daim et d'un pull vert. Elle va fêter ses vingt et un ans et vient de se faire violer. Je vois les marques des mains de son agresseur autour de son cou, de ses bras, et je sais qu'elle saigne. Puis il y a une Ann en chemisier gris et en jupe droite très ajustée qui vient de soutenir sa thèse de doctorat. Cela s'est bien passé. Le professeur de la faculté de philosophie, qui faisait partie du jury, était très satisfait et l'a encouragée dans son interprétation de Strawson. Que fait-elle ici ? Tout s'est pourtant déroulé comme prévu. Et là, voici une Ann chargée de cours qui vient à peine d'être renvoyée de l'université de Lund pour cause de réduction budgétaire. Tous ceux qui n'ont pas de poste fixe doivent partir. Quelques titulaires également. Et là, une Ann docteur en théologie va avoir trente-huit ans dans trois semaines. Chercheur au département de philosophie de l'université de Stockholm, boursière du Conseil des sciences, ses articles sont publiés dans plusieurs grands journaux et son livre caracole en tête des ventes dans les librairies. Elle est mère de trois enfants, mariée. Objectivement, elle a réussi. CV brillant et apparence lustrée. Et pourtant – me revoilà. La machine s'emballe, tourne à vide.

Mon problème, c'est que je ne peux pas arrêter de penser. Je suis capable de ne plus rien ressentir (d'habitude, c'est à ce stade que commencent les ennuis), mais pas de me vider la tête. A longueur de temps, à chaque seconde, elle mouline, les idées s'entassent, pêle-mêle, sens dessus dessous, enchaînées les unes aux autres, quatre cinq six sept fils à la fois et alors, précisément, je ne sens plus rien, je ne fais plus que penser et, pour finir, la mécanique déraille, m'échappe.

Quand, assise dans cette salle d'attente, je vois toutes les Ann que j'ai été et suis encore, cela m'emplit de chagrin. Mais pas seulement : il m'arrive parfois de souhaiter

ne jamais plus m'asseoir dans ces fauteuils usés jusqu'à la corde, en compagnie d'autres fantômes débordants d'angoisse. J'aimerais apprendre à vivre, moi aussi. Je me demande alors ce que, contrairement à vous autres, je n'ai pas compris (ou peut-être s'agit-il de quelque chose qui vous a échappé et que j'ai malheureusement compris – mais pourquoi moi ? Pourquoi cette connaissance diabolique m'est-elle justement tombée dessus ? Je me serais volontiers passée de cette malédiction). Je suis toujours arrivée à Sankt Lars dans un état de désespoir profond, convaincue que tout était fini. Alors que cela s'est avéré faux. Je me suis relevée coup sur coup, j'ai lutté et, chaque fois, j'ai vaincu mes angoisses et mes pensées suicidaires. J'ai vécu. En tout cas pour un temps. Plusieurs années se sont parfois écoulées avant que l'angoisse ne me plombe à nouveau. Toutes ces femmes blondes et tristes sont là pour en attester : elles sont sorties de la salle d'attente et ont repris le cours de leur vie. Elles ont fait des études, sont tombées enceintes, ont eu des enfants, ont aimé, haï, déménagé, se sont disputées. Elles ont bavardé, ri, écrit, pensé, voyagé, publié des livres. Elles n'ont pas connu que l'angoisse, elles n'ont pas toujours eu ce regard triste et perdu dans le vague. Pas constamment. Elles ont vécu. Beaucoup de belles choses.

Mon dossier médical s'épaissit à chacune de mes visites et le médecin, toujours plus jeune, met un temps croissant à le parcourir. La première entrée date probablement de 1985. Pendant plusieurs années, on a évoqué des désordres alimentaires et des comportements autodestructeurs. Ensuite sont venues les angoisses et les dépressions. Ce n'est qu'en 1991 que l'on m'a prescrit un traitement médicamenteux, de l'Anafranil combiné à du Stesolid et à de l'Antabus. (Je travaillais en mer à l'époque, sur le ferry reliant Trelleborg à Travemünde. On y boit beaucoup.) Après quoi on m'a donné différents antidépresseurs, calmants et somnifères, jusqu'à ce qu'on me diagnostique bipolaire de type II au printemps 2001. On a alors arrêté les antidépresseurs pour traiter ma manie. Il y a donc pas mal

d'informations à lire dans cette grosse liasse de papiers portant mon numéro de sécurité sociale. (J'imagine que la plupart de ces renseignements sont désormais informatisés, mais qu'il est impossible de revenir vingt ans en arrière chaque fois que je débarque. Enfin, qui sait.)

Anafranil, Cipramil, Zoloft et le grand classique : le Prozac. Le Valium, évidemment, et puis le Stesolid, le Sobril, le Stilnox, l'Atarax, l'Imovane, l'Oxascand. Le lithium et le Topimax. J'en ai avalé, des pilules. De toutes les couleurs : des préparations de la vieille école, comme l'Anafranil justement, qui a énormément d'effets secondaires, jusqu'aux dernières substances à la mode, que l'on rencontre souvent sous l'appellation courante de "pilules du bonheur". Des benzodiazépines rassurants, comme le Valium ou le Steso (ah ! J'adore les benzos : mieux que l'alcool, mieux que le sexe, définitivement mieux que la bouffe. Ils étouffent tout, ne laissant qu'un corps lourd et chaud nageant dans le brouillard, et notre monde épouvantable s'estompe dans un flou miséricordieux. Le cerveau, cotonneux, ferme enfin ses portes, les pensées s'arrêtent, ne s'égareront plus, gare gare gare, petite garce). Les comprimés contre l'insomnie et les somnifères, j'en ai pris des quantités, pendant des années. En période maniaque, je ne parviens pas à m'endormir sans drogue. Et puis il y a les produits censés diminuer les crises de manie ou égaliser l'humeur. Moi, le lithium, je refuse. Je ne peux pas me permettre de m'abrutir, d'avoir l'esprit qui tourne au ralenti. Quant au Topimax, à l'origine, il était destiné aux épileptiques, mais il s'est avéré efficace dans les cas de bipolarité de type II.

Efficace. Le mot est peut-être exagéré, mais disons que je suis en vie. Si j'ai survécu jusqu'ici, j'en suis persuadée, c'est grâce à toutes les pilules dont je me suis gavée. Sans ces drogues, j'en aurais fini avec la vie il y a déjà de longues années. Je serais morte. C'est ainsi. Mais ces produits ne me rendent pas heureuse, ils ne résolvent pas mes problèmes. Les médicaments ne sont pas une solution miracle. Cela m'énerve au plus haut point que des gens qui n'ont

vraisemblablement jamais rampé par terre dans leur salle de bains, l'angoisse cognant dans le diaphragme, qui ne sont jamais restés éveillés cinq jours de suite, qui ne se sont jamais penchés au-dessus des rails, prêts à sauter, ou retrouvés en camisole de force dans une cellule d'isolement, décrètent l'air dégoûté qu'il faudrait que "nous acceptions que la vie n'est pas toujours marrante" et que "chacun a le droit d'aller mal". Allez vous faire foutre ! Comme si la randonnée, le jus de carotte, les câlins, ou les livres de développement personnel allaient tout arranger. Comme si les angoisses, la dépression et les pensées suicidaires n'étaient qu'une pose.

1991. J'avais alors vingt et un ans et je voulais mourir – en tout cas, je ne voulais plus vivre – depuis au moins sept ans. J'avais pris contact avec le centre de psychiatrie infantile à l'âge de quatorze ans. Au collège, je séchais les cours, je ne mangeais presque rien, mais j'avais de bonnes notes et une vie sociale très active en apparence. A cette époque – au milieu des années 1980 –, Freud et la psychanalyse étaient encore la principale référence en psychologie, même dans le secteur public. Les séances avec des thérapeutes en jeans et en chemises batik me faisaient sourire, malgré l'état lamentable dans lequel je me trouvais. J'étais une ado manipulatrice qui leur servait volontiers les histoires qu'ils voulaient entendre. Un jour, j'ai particulièrement bien réussi mon coup. On a décidé de m'hospitaliser, mais j'ai été prise de panique et je me suis évadée. J'ai couru à travers le parc de Sankt Lars, puis jusqu'au village de Hjärup, où j'ai pris le bus pour Malmö.

*A posteriori*, il me semble bizarre qu'on ne m'ait pas donné d'aide médicamenteuse bien plus tôt. Pourquoi a-t-on attendu sept ans avant de me prescrire des antidépresseurs ? J'étais malade depuis longtemps. J'ai eu recours à la psychiatrie de ma propre initiative, j'ai rencontré de nombreux thérapeutes, des assistantes sociales et des psychologues, tous plus ou moins bons à rien. L'angoisse m'a dévorée. Consumée. Elle m'a déchirée en lambeaux, éreintée, elle a répandu mon sang au-dedans et au-dehors. Et

tout ce qu'on me proposait, c'était de parler. Non, je n'entends pas de voix. Non, je ne suis pas victime de violences sexuelles. Non, personne ne me maltraite. Oui, j'ai des amis. Non, je ne subis pas de brimades. J'ai des angoisses. DES ANGOISSES ! Mon cerveau est en ébullition. Il ne s'arrête jamais. JAMAIS. Ça ne tourne pas rond dans ma tête. DANS MA TÊTE ! Vous entendez ? Pourquoi est-ce qu'on ne m'a pas donné de médicaments ? Ce n'était pourtant pas si difficile. Quand j'ai enfin eu mon ordonnance d'Anafanil, en 1991, le boom des pilules du bonheur n'avait pas encore eu lieu. Elizabeth Wurtzel n'avait pas encore écrit *Prozac Nation*\* (elle était sûrement seule dans son coin, à se taillader les bras et à se cogner la tête contre les murs, à peu près comme moi), les ISRS modernes n'avaient pas été inventées, les médecins des centres de traitement ne distribuaient pas de Zoloft et de Cipramil en veux-tu en voilà. J'appartenais donc à un groupe privilégié parmi les perdants, les cinglés et les las de vivre. A l'époque, la prescription d'une pharmacothérapie était considérée non comme la première mesure à prendre, mais comme un ultime recours. En fait, on ne prescrivait pas d'antidépresseurs avant la première tentative de suicide. J'en ai donc fait une, plutôt maladroite, le Jour de l'an 1991. Et j'ai eu mes pilules.

Nous sommes assis dans la salle d'attente. Seuls, pour la plupart. Dans la ville universitaire de Lund, l'un des endroits les plus prospères de Suède. Peu de chômage, peu de criminalité, pas de problèmes sociaux d'envergure, un système scolaire de qualité, une économie dynamique, une belle ville à proximité de Malmö et du continent, fière de ses chercheurs, de sa cathédrale, de son jardin botanique, de son théâtre étudiant. La femme assise en face de moi doit avoir la vingtaine, elle est sans doute étudiante. En lettres ou en ethnologie. Une brune plutôt petite aux cheveux longs. Mignonne. Et seule. Deux filets de larmes ininterrompus

\* *Prozac Nation, avoir vingt ans dans la dépression*, Denoël, 2004.



coulent le long de ses joues, silencieux. Son mouchoir mouillé devient de plus en plus gris et imbibé de mascara. L'homme qui regarde fixement devant lui pourrait être un clochard qui vient de prendre une douche, ou un professeur de sociologie alcoolique. Son jean est usé, mais relativement propre et sans trous. Ses cheveux fins sont réunis en queue de cheval dans sa nuque. Sa veste a connu des jours meilleurs. Plus loin, un couple est assis, pelotonné dans le canapé du coin. Ils se parlent dans une langue que je ne comprends pas. De temps à autre, la femme pousse un gémissement.

C'est le printemps à Lund, la belle saison des étudiants. Je sais qu'au-dehors, les lilas fleurissent, les filles portent des minijupes blanches, jambes nues, et que les casquettes de bacheliers sont enfoncées de travers sur des têtes impertinentes. Je sais que le soleil brille et qu'il fait 26 degrés dans le monde normal, dans le monde des vrais gens – ceux qui savent s'y prendre ceux qui savent vivre qui savent rire. Moi, j'ai oublié. OUBLIÉ. J'ai tout oublié. Comment est-ce qu'on fait, déjà. La vie... De quoi s'agit-il, rappelez-le-moi. Pourquoi est-ce si important. Vivre ? C'est ce qu'on fait, normalement ? En général ? Vous êtes sûrs ? Oui ? Alors c'était donc ça... Il fait chaud, dehors. Le soleil brille, les enfants réclament des glaces, et pourtant, moi, j'ai terriblement froid.

Je suis gelée malgré mes deux gilets, et je n'arrive pas à pleurer. Les larmes refusent de sortir. Mes yeux restent désespérément arides. Je porte une chemise noire et un cardigan à côtes moulant. Un jean noir hors de prix. Des ballerines en cuir noir. Des lunettes de soleil immenses. Et mon gilet en laine gris, épais, que je porte toujours quand j'écris. Il appartenait à mon petit frère, qui est bien plus grand que moi. Il fait donc plusieurs tailles de trop, même rétréci au lavage. C'est de la pure laine, mais il est usé, à force, j'ai troué les manches, il lui manque un bouton et il y a une grosse tache blanche dans le dos. Je me sens bien, dans ce gilet. Il sait qui je suis. Il ne me juge pas. En cas de détresse, je peux compter sur lui.