

Une peur sans faim

5h30 du matin, il faisait encore nuit noire et les lampadaires voilaient les rues de leur lumière orangée. Cette faible clarté soulignait les contours des voitures et faisait briller la rosée fraîchement tombée. Au loin, on entendait le vrombissement léger de la rocade, les oiseaux n'étaient pas encore levés, tout était calme, comme figé et imperturbable. Soudain, un crissement de pneus retentit, puis un klaxon lui fit écho. Plus rien. Quelques secondes après ce tumulte, on entendit tinter une clochette. Whispurr, terrifié, le cœur battant à toute allure, venait de se réfugier dans une haie. Il venait de manquer de se faire heurter par une voiture. Il était d'autant plus apeuré qu'il ne l'avait ni vu, ni entendu arriver. Ce fut la surprise totale, la pauvre bête dût rester tapie dans l'ombre pendant près d'une demi-heure tant il était terrorisée. Remis de ses émotions, la faim prit le dessus, alors Whispurr se mit en route vers sa maison. Il était 6h30 désormais, son maître était déjà levé et végétait sur son téléphone en buvant son café. Le chat gratta à la porte, Célestin, son jeune maître, lui ouvrit et le nourrit. Une fois repu, notre petit félin fut pris d'une folle envie de jouer. Hélas, Célestin n'était visiblement pas d'humeur et semblait très préoccupé. Whispurr jeta alors son dévolu sur Darwin, le cochon d'Inde. Il s'amusait à tourner autour de la cage, ne laissant à Darwin que le temps d'apercevoir son ombre et ses yeux jaunes, menaçants, terrifiants. Il n'en fallut pas plus au rongeur pour lui arracher un couinement strident, typique de ces petits êtres. Une chaise grinça, Célestin venait de se lever et chassa le chat. Il prit son animal dans ses bras. Le cochon d'inde était dans une panique totale. Célestin sentait son cœur battre sous ses doigts, il avait le poil gonflé et sentait l'urine à plein nez. Un câlin, une caresse, des mots réconfortants et Darwin était totalement rassuré.

Whispurr n'avait plus peur, sa mésaventure était visiblement complètement oubliée puisqu'il somnolait sur le radiateur. Darwin non plus n'avait plus peur, il

mangeait tranquillement ses feuilles de salade, ne prêtant plus aucune attention au redoutable prédateur qui dormait non loin de lui. Célestin lui, s'apprêtait à partir au lycée, le ventre noué par l'angoisse. En effet, il était victime de nombreuses petites angoisses irraisonnées, qui au final, lui faisait une vie régie par la peur. Il avait peur de l'échec, peur de mal faire, de mal se comporter, peur de ne pas plaire, peur du regard des autres, peur de grossir, peur de manger et j'en passe... Il avait peur des autres, mais pourtant, vu de l'extérieur, c'était plutôt Célestin qui les effrayait: il était très, très maigre, il avait le visage fatigué, les traits tirés. Il était très pâle, ses veines ressortaient beaucoup et étaient violacées, il avait les cheveux très fins et cassants, les lèvres bleues, la peau très sèche et des squames sur le nez et le menton. Il avait l'air tellement triste, tellement vide qu'il semblait sans vie. Son propre père disait qu'il avait l'air d'un mort-vivant. Rien qu'à la description de son aspect physique, vous aviez sans doute deviné que Célestin était malade. Cependant, il ne souffrait pas de cancer ou d'une quelconque maladie qui se serait introduite dans son organisme et qui aurait pu être soignée grâce à des médicaments. Il était malade certes, mais ni lui ni les autres ne pensaient qu'il s'agissait d'une maladie réelle ; Célestin souffrait d'anorexie mentale. Lui ne se voyait pas malade, les autres voyaient cette maladie comme un caprice. On lui disait (trop) souvent qu'il lui suffisait de manger pour guérir. Or il avait peur de manger, peur de reprendre du poids, peur de ne plus pouvoir s'arrêter d'en prendre et surtout peur de guérir !

Le temps de faire cette parenthèse, Célestin était déjà arrivé au lycée. Le premier cours passa, le deuxième, le troisième puis vint l'heure de la délivrance. Il descendit à la vie scolaire faire signer un mot d'absence. Il avait le ventre noué et envie de pleurer rien qu'à l'idée d'être confronté à un adulte qui pourrait lui faire une remarque désagréable ou des réprimandes. Il entra, les jambes en coton et la voix tremblante :

-« Ce... C'est... C'est pour vous dire qu'euh... euh... Eh bien que je ne serai pas là cette après-midi...

- Ah bon ? Pourquoi donc ? » répondit le surveillant en tamponnant son carnet.

-« J'ai... » Célestin baissa la voix. « J'ai un rendez-vous de psy. »

-« Pardon ? Je n'ai pas entendu ; exprime-toi plus clairement ! »

A cette simple remarque, à ce simple haussement de ton, ses yeux s'embruèrent et il rougit violemment.

-« J'ai un rendez-vous chez le psychiatre ! »

Une fois sorti du bureau, il prit le bus en direction de l'hôpital. Il était terrifié rien qu'à l'idée de devoir y rentrer. Il y avait été hospitalisé pendant six mois l'année précédente et qualifia par la suite cette expérience de « cauchemar éveillé ». Sa plus grande angoisse était de devoir y retourner et paradoxalement, il lui avait été très difficile de quitter cet endroit... L'hôpital était un lieu clos qui le coupait complètement du monde extérieur mais cela le rassurait puisque ce monde extérieur le terrorisait. Pourquoi devenir adulte quand on voit quelles difficultés cela peut apporter ? Pourquoi vivre dans ce monde hostile où l'argent vient toujours à manquer quand on est issu d'un milieu modeste ? Célestin avait peur de finir comme ses parents : gagner tout juste assez d'argent pour payer ses factures et ne plus avoir de quoi se faire plaisir. Il leur restait tout juste de quoi manger... Une vie difficile, de travail, de problèmes et sans plaisir, voilà exactement ce dont il ne voulait pas. Ses réflexions se poursuivirent ainsi jusque dans la salle d'attente du médecin. Une fois arrivé là-bas, son angoisse était à son paroxysme : penser à cet avenir qui lui semblait terrifiant et à la séance qui l'attendait n'était définitivement pas la meilleure des solutions pour se détendre. Il s'assit vérifia l'heure sur son portable : 13h04, dans seize minutes, ce serait son tour. Seize minutes à laisser son inquiétude monter toujours plus haut. Angoissé, il tord et détend son t-shirt, il lit et relit continuellement la même page du même magazine. Plus les patients défilent, plus il se sent mal. C'est bientôt son tour, il a l'impression qu'il va faire un malaise. Hypoglycémie ou panique ? Il ne le sait pas. Par prudence, il avale une barre de céréales. Son état se dégrade, il transpire et il tremble : ce n'était pas une hypoglycémie...

« Super ! Tu t'es engraissé pour un rien espèce de crétin ! Tu vas devoir marcher pendant une heure pour éliminer cette saloperie bourrée de lipides ! »

Il se calma un instant : « est-ce moi ou la maladie qui vient de parler là ? » Les médecins avaient l'habitude de lui donner cette réponse qui le laissait toujours insatisfait : « C'est la maladie qui parle ! ». Il avait déjà entendu parler des troubles schizophrènes et s'horrifiait de plonger progressivement dans ce que l'on appelait plus vulgairement « la folie ». Il ne se sentait pas fou, mais en très grande détresse.

13h20, la porte s'ouvre et sort brusquement Célestin de ses pensées. C'est son tour. Le psychiatre l'attend et lui sourit chaleureusement. M.Bogdàn, psychiatre, était un homme très agréable et charmant. Selon Célestin, il était la gentillesse incarnée et il le défendait souvent quand les autres disaient de lui qu'il était « spécial » ou bien qu' « un homme aussi sympathique devait bien avoir quelque chose à cacher ». Alors pourquoi Célestin pouvait-il être aussi angoissé par ces rendez-vous de psychiatre ? De deux choses l'une : M.Bogdàn avait le pouvoir de faire hospitaliser Célestin et il arrivait toujours à le bouleverser profondément en lui faisant analyser de fond en comble sa vie ainsi que son passé.

-« Assieds-toi, je te prie. »

Célestin prit un siège et commença à se calmer, la voix douce et rassurante du médecin l'apaisait.

-« Comment tu vas aujourd'hui ?

- Ca va...

- Vraiment ?

- Oui...

- Sûr ?

- C'est juste que je me sens un peu triste...

-Bon... Comment se sont passées ces deux dernières semaines ?

-Comme d'habitude...

-As-tu vu des amis ?

-Non. Je n'ai plus d'amis, ils m'ont tous lâché parce que je ne suis qu'un sombre crétin blasé qui ne sait pas s'amuser. En plus, j'ai peur de ne pas être assez bien pour eux, qu'on me force à manger ou qu'on me fasse des remarques du style « oh, t'as pris du poids ! ».

-Tu ne supporterais pas qu'on te fasse remarquer que tu as repris du poids ?

-Pas plus que je ne supporterai un quelconque gramme de plus sur cette satanée balance ! »

Célestin rougit et s'excusa de s'être laissé emporter.

-« Ne t'excuse pas, tu es là pour t'exprimer. Au lieu de te dévaloriser comme ça, sais-tu pourquoi tu ne vois plus personne ?

-Parce que j'ai peur ? » hasarda-t-il.

-« Mais peur de quoi ?

-J'ai peur qu'on ne m'aime pas...

-Tu as peur qu'on ne t'aime pas, parce que tu ne t'aimes pas toi-même Célestin. Pour savoir vivre avec les autres, il faut savoir vivre avec soi-même, tu comprends ? Je ne te blâme pas, je suis là pour t'aider, mais ce n'est pas moi qui peut changer ta vie, c'est toi et toi seul qui en as la clef. Tu comprends ?

-Oui... Mais vous savez, ces derniers jours j'ai pas mal réfléchi et grâce à vous, j'ai aussi compris quelque chose.

Le psychiatre rit et arbora désormais un sourire encore plus rayonnant qu'au début de la séance :

- Je serai bien curieux de savoir ce que c'est !

- J'ai compris que j'avais peur de grossir...

Le psychiatre l'arrêta : « démaigrir !

- De quoi ? Ca n'existe même pas comme mot !

- Je sais, mais je préfère utiliser ce terme pour dédramatiser le fait de prendre du poids pour mes patients.

-Bon... J'ai compris que j'avais peur de démaigrir parce que j'ai peur de prendre trop de place. Mais grâce à vous j'ai compris que c'est avant tout parce que je ne supporte pas ma propre compagnie que je ne supporte pas celle des autres...

-C'est tout à fait cela Célestin. C'est très bien. Cette peur de prendre trop de place entraîne celle de démaigrir qui elle-même entraîne la peur de manger.

-Mais paradoxalement j'ai aussi peur de guérir parce que...

Célestin réprima un sanglot et laissa sa phrase en suspension quelques instants :

- C'est parce que j'ai peur qu'on ne s'occupe plus de moi parce que je ne serai plus malade...

- Tu as peur de ce que pourrait être ta vie sans l'anorexie ?

-Oui.

- Laisse-moi te dire ce qu'est la vie sans anorexie Célestin : c'est une vie dénuée de la peur de grossir, de la peur d'être hospitalisé, de la peur d'être nourri par une sonde naso-gastrique. C'est une vie sans les angoisses que tu éprouves lorsque qu'un imprévu se présente, c'est tout simplement une vie que tu vas retrouver. Et ce n'est pas parce que tu ne seras plus malade que les autres s'en fichent de toi, bien au contraire ! Le Célestin tout frêle et malade les effraie, tu sais. Ils ne savent probablement pas quoi te dire par peur de te blesser. Et puis tu as tellement besoin d'attention qu'ils ont peut-être peur que tu les accapares trop en quelque sorte.

-Moi j'ai peur du Célestin malade et du Célestin guéri...

-As-tu déjà entendu parler de l'allégorie de la caverne de Platon ?

-Oui.

-Bien ! Ca m'épargnera des explications !

Cette remarque arracha à Célestin un sourire timide.

- Chez Platon, il est plutôt question de l'ignorance et de l'éducation, moi je vais transposer cette image à la peur ; écoute : Au fil de tes peurs, tu t'es peu à peu créé une prison mentale d'où maintenant tu peines à sortir. Tu es comme enchaîné dans cette prison mentale par ce que j'appelle les « chaînes de l'habitude ». Cela signifie que tu t'es enchaîné à tes peurs car tu as pris l'habitude d'avoir peur. Seulement maintenant tu te retrouves coincé, car à force d'avoir peur tu finis par ne même plus savoir pourquoi tu as peur puisque c'est devenu une habitude qui s'est ancrée en toi.

- Oui, je comprends parfaitement ! Ca m'avait fait ça quand j'étais hospitalisé ! Avant l'hospitalisation, j'avais peur de me faire hospitaliser. Pareil pour la sonde, avant de l'avoir, j'en avais très peur. Une fois qu'on me l'a eu posée, j'avais peur qu'on me l'enlève, c'était comme une habitude, j'étais habitué à être nourri par sonde. Pour revenir à l'hospitalisation, au début, je n'avais qu'une idée en tête : sortir. Puis, par la force de l'habitude, après plusieurs mois passés, j'avais peur de sortir du cocon hermétique qu'était l'hôpital, j'avais peur du monde extérieur. Finalement, tout ce qui nous est étranger nous fait plus ou moins peur, non ?

Il y eut un long temps de pause. Célestin regardait les nuages par la baie vitrée, le médecin regardait Célestin enfonce les ongles de ses pouces dans ses index. M.Bogdàn avait remarqué cette habitude qu'avait son patient lorsqu'il essayait de ne pas se laisser submerger par ses sentiments. Une sorte d'auto-canalisation en somme. Le médecin-psychiatre rompit le silence de sa voix douce et d'un ton rempli de bienveillance :

-Veux-tu aborder d'autres sujets ?

Un millier d'images traversa la pensée de Célestin, il avait tellement de chose à dire sans pour autant avoir envie de les aborder. Il aurait aimé parler de ses problèmes familiaux, de son orientation sexuelle, du harcèlement qu'il avait subi étant plus jeune... Mais la simple pensée de ces divers ennuis le submergeait... de peur ! Il n'était pas loin de craquer et il avait peur de pleurer devant son psychiatre.

Ce millier d'images laissa place à un faible « non » dont le psychiatre dût se contenter. Ils se levèrent tous les deux, se serrèrent la main, se saluèrent puis Célestin partit et M.Bogdàn prit un autre patient. Rendez-vous fut pris pour dans deux semaines. Célestin sortit de ce rendez-vous comme libéré d'un poids énorme. En ayant pris conscience de certaines de ses peurs, il avait réussi à prendre du recul par rapport à elles. Il n'avait donc plus autant peur qu'avant. Sur le chemin, il s'autorisa une viennoiserie qu'il dégusta assis sur le bord d'une fontaine. Pour la première fois depuis longtemps, il apprécia l'instant présent. Il n'était plus tourmenté par son passé ni par son avenir proche. La peur d'anticipation laissa place à la sérénité.

En rentrant chez lui, il se laissa lourdement tomber sur son lit et il saisit son ordinateur. Sa sérénité fraîchement éprouvée laissa place à une nouvelle inquiétude. Il ouvrit un moteur de recherche et tapa : « J'ai peur d'être tombé amoureux de mon psy ».

FLORIN