

Raphaël Rupert



éditions de
L'ARBRE VENGEUR

Raphaël Rupert

Mes migraines

« J'ai mal à la tête ».

Voilà une phrase qui a le don de ne susciter qu'une faible compassion chez ceux qui l'entendent. Et pourtant, que de douleur se dissimule derrière ces simples mots... Si la littérature regorge d'auteurs ravagés par la migraine, parmi lesquels trône, supplicié absolu, Maupassant, c'est malgré tout à peine un sujet, parfois seulement une excuse.

Pour Hector Schmidt, le héros souffrant de ce roman cérébral, il est temps de ne plus se laisser dévorer par ce mal qui le poursuit depuis l'enfance. Revenu de tous les traitements, il en envisage trois, aussi définitifs qu'inquiétants : se lancer dans l'écriture, voir un psychiatre d'un quartier chic, ou partir bûcheronner au fin fond d'une forêt ardennaise pour hurler tout son soûl...

C'est cette aventure – où l'on retrouve la voix singulière, faite de fausse candeur et de culot magnifique, de l'auteur d'*Anatomie de l'amant de ma femme* – dans laquelle vous entraîne *Mes Migraines*, le livre le plus vasodilatateur de la littérature contemporaine.

Couverture : Nicolas Etienne

www.arbre-vengeur.fr

L'AUTEUR

Raphaël Rupert a débuté dans le métier d'écrivain avec *Anatomie de l'amant de ma femme*, premier livre qui a témoigné autant d'une belle culture que d'une insolence amusante et culottée, maniant les théories en les faisant fumer allègrement. Provocateur alerte, il a joué de son doigté en appelant un chat un chat, sans hésiter, pour nous conter dans le détail la terrible apparition dans la vie d'un narrateur du vit d'un rival. À la surprise générale, son livre a obtenu d'une part le Prix de Flore, et d'autre part un joli succès en librairie prolongé par sa publication en folio.

Cet être urbain et pondéré est urbaniste de profession.



MES MIGRAINES

RAPHAËL RUPERT

MES MIGRAINES

L'ARBRE VENGEUR

L'auteur a bénéficié pour l'écriture de ce livre du Programme de résidences d'écrivains de la Région Île-de-France.

© Éditions de l'Arbre vengeur, 2022

www.arbre-vengeur.fr

J'AI MAL À LA TÊTE.

Combien de fois ai-je répété ces mots? Et au moment même où ils franchissent mes lèvres, réalisé que rien n'a changé.

Et pourtant, je ne peux m'empêcher de le dire: *j'ai mal à la tête.*

Ce n'est pas la vérité ou l'exactitude que je recherche lorsque j'énonce *j'ai mal à la tête*. Ni même la compassion de mon interlocuteur (on a beau s'épancher, la douleur reste avant tout une affaire personnelle, où l'autre ne peut tenir qu'un rôle mineur). Non, ce que je désire, inconsciemment, c'est capturer le mal de tête dans le filet du langage. M'en débarrasser par le simple fait de le nommer.

Un psychiatre à qui j'en ai parlé m'a conseillé de rassembler mes souvenirs afin de tracer l'évolution de mes migraines. Il a résumé la proposition ainsi :

— On se défait mieux de ses *maux* en les pourchassant avec les *mots*.

De toute évidence, j'avais affaire à un lacanien de la plus stricte obédience.

Je me rappelle aujourd'hui ce matin clair d'automne où je sortis de son cabinet situé rue des Belles-Feuilles. J'avais trouvé ce psychiatre après une prospection géographique sur mon téléphone, en limitant le rayon de recherche au beau seizième, autour de Chaillot et de l'avenue Victor Hugo, celui dont le code postal est 75116 (petite curiosité du seizième, le seul arrondissement parisien à posséder deux codes postaux distincts). J'avoue un penchant pour les médecins des beaux quartiers : qualité de l'accueil, des prestations immobilières (parquet, moulures, cheminée), sentiment de sérénité que l'on éprouve dans la salle d'attente. Le nom de la rue des Belles-Feuilles m'a attiré l'œil, je ne la connaissais pas, je l'imaginai comme une large avenue bordée de marronniers ou au minimum d'érables, un endroit calme où ma migraine serait foulée aux pieds comme des

feuilles mortes sur une musique de Kosma. C'est en fait une rue étroite et active, sans un seul arbre, encombrée par des livraisons perpétuelles.

Je songeai donc, ce matin clair d'automne, tout en contournant un transpalette de fruits et légumes, à la manière de rassembler mes souvenirs pour entamer une chronique de mes maux de tête.

Je souffrais de migraines tenaces qui m'élançaient depuis plusieurs années, et s'étaient, au fil des traitements, transformées – avaient muté, dirait-on aujourd'hui – en céphalées par abus médicamenteux ou céphalées de tension, occasionnant un mal de crâne quasi-permanent. J'avais couru les consultations de neurologie et essayé à la suite tous les traitements pour me soulager.

Dans l'arsenal des traitements modernes, il y a tout d'abord les bêtabloquants. Ils ralentissent les battements du cœur et diminuent la pression artérielle, à l'origine de la sensation de mal de crâne. Ils sont souvent associés aux triptants, qui possèdent également un effet de vasoconstriction, spécifiquement sur les vaisseaux intracrâniens. En stimulant certains récepteurs de la sérotonine, les triptants ont en outre un effet d'inhibition de la libération de

substances inflammatoires. C'est le traitement de crise le plus répandu aujourd'hui, celui qui s'attaque de manière spécifique à la migraine. Il existe par ailleurs plusieurs catégories d'antidépresseurs, leur point commun étant d'agir sur les neurotransmetteurs pour maquiller l'information douloureuse et lui substituer un bonheur artificiel.

Tous ces remèdes fonctionnent, dans le sens où ils remplissent l'objectif assigné, celui de faire reculer la douleur. Dans la famille des antidépresseurs, j'ai particulièrement apprécié la codéine. La première fois que j'en ai pris – deux cachets de paracétamol à la codéine – au bout d'une demi-heure, je souriais aux anges. *On est pas mal là, hein, quand même*, disais-je à tout bout de champ. L'effet a duré toute la journée. Lorsque le lendemain, la migraine s'est réveillée, je décidai d'attendre. Toute l'après-midi, la douleur n'a fait qu'augmenter. En début de soirée, j'ai repris deux cachets de codéine et passé une soirée des plus agréables (*On est vraiment pas mal là, quand même*, répétais-je niaisement). Le lendemain matin, juste après le petit-déjeuner, la douleur m'a assailli sans avertissement. Sans même une montée progressive. En réalité, plus je prenais de la codéine,

moins son efficacité se prolongeait et plus la douleur revenait ensuite avec force.

Le problème de ces traitements est double. D'une part, ils provoquent une addiction qui entretient un cercle vicieux : on prend des médicaments pour se soulager mais la douleur est chronicisée par la répétition des prises de médicaments qui sensibilisent le système nerveux et le rendent plus susceptibles de subir de nouvelles crises. D'autre part, ils provoquent d'intenses et pénibles effets secondaires : fatigue, baisse de la libido, irritabilité, constipation, vertiges. Et lorsque tous ces effets secondaires se manifestent en même temps, on en vient presque à regretter de ne pas endurer une bonne vieille migraine. Au bout d'une année pendant laquelle j'ai enchaîné les consultations de neurologues, sans réel succès, j'en tirai la conclusion que je ne viendrai pas à bout des migraines de cette façon. Et me référant à la sagesse de Platon pour qui on ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, je mis tous les médicaments avec lesquels je m'étais shooté pendant un an dans un sac en plastique, je jetai le sac au fond d'un placard, et cherchai l'adresse d'un psychiatre dans le beau seizième.

Quelques jours après le clair matin d'automne où je sortis pour la première fois du cabinet du psychiatre de la rue des Belles-Feuilles, au lieu de me replonger dans mon passé et entamer cette thérapie consistant à dresser la chronique de mes migraines, j'ai pensé au livre *Mars* de Fritz Zorn. Lorsque j'ai découvert ce livre, j'étais déjà au mitan de ma vie, à une période où l'on en sait suffisamment sur soi pour tirer un bilan provisoire. Cette lecture m'avait à l'époque bouleversé. Je suis allé rechercher le livre dans ma bibliothèque, et comme la première fois, j'ai été ensorcelé dès les premières lignes, que je recopie ici : « Je suis jeune et riche et cultivé ; et je suis malheureux et névrosé et seul. Je descends d'une des meilleures familles de la rive droite de Zurich, qu'on appelle aussi la Rivé dorée. J'ai eu une éducation bourgeoise et j'ai été sage toute ma vie. Ma famille est passablement dégénérée, c'est pourquoi j'ai sans doute une lourde hérédité et je suis abîmé par mon milieu. Naturellement, j'ai aussi le cancer, ce qui va de soi si l'on en juge d'après ce que je viens de dire. »

J'interrompis ma lecture, de nouveau touché par ce témoignage. De toute évidence, je ne pouvais prétendre que mon existence fût comparable à

celle décrite dans ce livre. Ma famille, certes aisée, n'a pourtant rien de commun avec la haute bourgeoisie zurichoise. J'ai eu une enfance sage, mais incontestablement moins soumise que celle décrite par Zorn. Et, non, je ne me considère pas abîmé par mon milieu. Pourtant, ce sentiment fraternel que j'éprouve à la lecture de ce livre, qui dépasse la simple empathie naturelle entre un lecteur et un auteur, m'a fait envisager qu'il y aurait entre le héros de *Mars* et moi de nombreux points communs, et que ce qui nous différencierait ne serait qu'une question d'intensité. Ce qui explique que Zorn attrape un cancer dont il finira par mourir et que moi, je n'ai *que* des migraines, qui devraient me laisser en vie.

Peut-être devais-je dépasser la simple chronique et entreprendre carrément mes Mémoires – l'idée sur le coup m'apparut si saugrenue que je décidai de commencer pour voir. Ainsi auraient débutées mes Mémoires : « Je m'appelle Hector Schmidt. J'ai quarante-deux ans. Je descends d'une famille aisée de la région parisienne. J'ai eu une éducation bourgeoise qui m'a apporté une certaine culture et un goût pour l'ennui. J'ai été sage toute ma vie. Naturellement, j'ai des migraines, ce qui va de soi si l'on en juge d'après ce que je viens de dire. »

En arrangeant quelques phrases, en atténuant certains propos, je pouvais reprendre à mon compte le témoignage de Zorn pour le faire coller à mes maux de tête. Je réalisai tout à coup que si j'avais rédigé ces lignes, c'était seulement pour le plaisir d'écrire *ce qui va de soi si l'on en juge d'après ce que je viens de dire*, pour paraphraser Zorn, et voir sous ma plume cette phrase sidérante autour de laquelle s'articule tout son livre. *Ce qui va de soi si l'on en juge d'après ce que je viens de dire*. Toute la fatalité d'une maladie condensée en une phrase. J'avais la maladie qui me convenait : la migraine. Maladie parisienne, des gens de lettres et des petits employés de bureau – je suis les deux à la fois, la migraine est liée à l'oisiveté et à l'ennui, à la bourgeoisie et à la vie citadine. J'avais la maladie de mon milieu, de mon éducation, de mes goûts, j'avais la maladie que je méritais. À ce propos, Roland Barthes dit ceci : « Voit-on le prolétaire ou le petit commerçant avoir des migraines ? » C'est une question rhétorique. Dans l'esprit de Barthes, la réponse est non, bien sûr.

Avant de revenir à mon point de départ : l'enfance (faux départ, aurait-on dit s'il s'agissait d'un championnat d'athlétisme), je caressai la couverture

d'un autre livre, *Bel-Ami* de Maupassant, mon livre de chevet. Si à l'instant, il y avait eu un seul auteur migraineux dont la compagnie m'eût été agréable et qui aurait pu m'aider et me comprendre dans ma tâche, un seul qui m'est plus cher que tous les autres membres du panthéon de migraineux que l'on nomme aussi les « écrivains célèbres », c'eût été Maupassant. J'ai découvert *Bel-Ami* à l'adolescence et j'en suis tombé fou amoureux. C'est le livre que j'ai relu le plus de fois dans ma vie. Je me suis immédiatement identifié à son héros, George Duroy : ambitieux, homme à femmes, sans scrupule, je rêvais de devenir comme lui. Je peux le confesser maintenant, je n'y suis pas arrivé. Manque d'ambition. Pas assez séducteur. Bourré de scrupules. Reste un point commun, non pas avec le personnage, mais avec l'auteur : les migraines. Maigre consolation. Même si les migraines prennent chez Maupassant des proportions que je suis encore loin d'avoir atteintes. Elles l'ont rendu fou de douleur. Il meurt de la syphilis, misérablement, à quarante-deux ans – mon âge – avec des douleurs à la tête si intenses qu'elles l'ont poussé à attenter à sa vie. En comparaison, je fais encore figure de petit joueur en matière de maux de tête.

Voici un extrait de la correspondance de Maupassant peu avant sa tentative de suicide: « Mes douleurs de tête sont si fortes que je la serre entre mes deux mains et il me semble que c'est une tête de mort. Certains chiens qui hurlent expriment très bien mon état. C'est une plainte lamentable qui ne s'adresse à rien, qui ne va nulle part, qui ne dit rien et qui jette dans les nuits le cri d'angoisse enchaîné que je voudrais pouvoir pousser... Si je pouvais gémir comme eux, je m'en irais quelquefois, souvent, dans une grande plaine ou au fond d'un bois et je hurlerais ainsi, durant des heures entières dans les ténèbres. »

Voilà le genre de maux de tête dont souffrait Maupassant dans les dernières années de sa vie. Lorsque je relis cet extrait de sa correspondance, je ressens son désarroi immense, sa détresse, surtout dans le passage où il écrit qu'il irait *quelquefois, souvent, dans une grande plaine ou au fond d'un bois*. Je suis comme lui. Lorsque le mal de tête devient insupportable, lorsqu'il n'y a pas de soulagement possible, il faudrait pouvoir hurler de toutes ses forces, de toute son âme. Et je le ferais si je savais le faire ou si seulement j'osais le faire. Peut-être faut-il pour y arriver trouver *sa grande plaine* ou

son fond d'un bois. Y aller quelquefois, souvent. Et hurler. Hurler à la mort des heures entières dans les ténèbres. Gémir jusqu'à l'inconscience.

Je pense donc à toi, cher Guy, mon grand frère d'infortune (entre migraineux, je me sens comme en famille, et tu vois, le simple fait d'avoir imaginé hurler avec toi au fond d'un bois m'a déjà soulagé), au moment de débiter cette chronique, je pense à toi qui écrivais à ta mère que malgré tout, malgré la douleur, tu devais poursuivre ta tâche, toi qui écrivais, alors que la syphilis t'avait rendu quasiment aveugle, que la migraine n'était pas une excuse pour s'arrêter de travailler. Alors, au travail !

L'enfance ! L'enfance ! dis-je en me tirant le lobe de l'oreille entre le pouce et l'index. L'enfance : ma toute première migraine, je ne m'en souviens plus (ça commence bien, pensai-je), celle-ci est perdue dans les limbes. Avais-je sept ans ? Dix ans ? Un peu plus ? Je n'en ai aucune idée. Je ne me rappelle même plus la sensation de douleur que j'éprouvais à cet âge. Si je m'épuise à la faire ressurgir du néant, le risque que je cours est de la peindre sous un éclairage renvoyant à ma perception d'adulte. Sur la douleur de mes migraines enfantines, poser le filtre de la douleur de

mes migraines actuelles. Et pourtant, combien sont-elles différentes ! La douleur aujourd'hui est teintée de considérations morales et psychologiques. Ayant mal, je me sens vaincu, amer, triste. Ces sentiments n'existaient pas à l'époque. C'était une douleur brute, libre de considération psychologique, comme un coup violent, sans objet, et venu de nulle part.

Je ne me rappelle pas la douleur et pourtant, j'ai le souvenir, enfant, d'être alité, dans le noir. C'est que je devais bien avoir mal, sinon quel intérêt aurais-je eu à simuler ? Pour être cajolé par ma mère ? Je suis capable de reconstituer ma chambre dans la pénombre, ma mère à mes côtés, moi dans le lit. Mais rien de la sensation de douleur. Je l'ai oubliée. Cet oubli n'est pas un signe de dégénérescence de mes capacités mémorielles, mais au contraire, et Nietzsche, un migraineux notoire, l'a bien compris, un signe d'excellente santé mentale. Sans oubli, et surtout sans l'oubli de ce qui nous a fait le plus mal dans notre chair, il est impossible de vivre. Encore maintenant, dès que mes migraines me laissent en paix pendant quelques jours, j'oublie totalement la douleur. J'oublie que j'ai eu mal, j'oublie comment j'ai eu mal, où, avec quelle intensité. J'oublie tout de mes douleurs et je me mets à vivre, comme un