

Gilles Paris
Certains cœurs
lâchent pour
trois fois rien

récit



De l'ombre
vers la lumière

Flammarion

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

*Gilles
Paris*

« Les cliniques spécialisées, je connais. Je m'y suis frotté comme on s'arrache la peau, à vif. Les hôpitaux psychiatriques sont pleins de gens qui ont baissé les bras, qui fument une cigarette sur un banc, le regard vide, les épaules tombantes. J'ai été un parmi eux. »

Une dépression ne ressemble pas à une autre. Gilles Paris est tombé huit fois et, huit fois, s'est relevé. Dans ce récit où il ne s'épargne pas, l'auteur tente de comprendre l'origine de cette mélancolie qui l'a tenaillé pendant plus de trente ans. Une histoire de famille, un divorce, la violence du père. Il y a l'écriture aussi, qui soigne autant qu'elle appelle le vide après la publication de chacun de ses romans. Peut-être fallait-il cesser de se cacher derrière les personnages de fiction pour, enfin, connaître la délivrance. « Ce ne sont pas les épreuves qui comptent mais ce qu'on en fait », écrit-il. Avec ce témoignage tout en clair-obscur, en posant des mots sur sa souffrance, l'écrivain nous offre un récit à l'issue lumineuse. Parce qu'il n'existe pas d'ombre sans lumière. Il suffit de la trouver.

Gilles Paris est l'auteur de huit romans qui ont tous connu un succès critique. Son best-seller Autobiographie d'une Courgette a fait l'objet d'un film césarisé et multi-récompensé en 2016.

Certains cœurs lâchent
pour trois fois rien

DU MÊME AUTEUR

Romans :

Papa et maman sont morts, Point-virgule, 1991 ; rééd. Seuil, « Points », 2012.

Autobiographie d'une Courgette, Plon, 2002 ; Prix Générations (mairie du XVII^e arrondissement de Paris) ; J'ai lu, 2003 ; Flammarion, « Étonnantissimes », 2013.

Au pays des kangourous, Don Quichotte, 2012 ; Prix Cœur de France, 2012 ; Prix Roman de la ville d'Aumale, 2012 ; Prix des lecteurs de la bibliothèque Goncourt, 2012 ; Prix Folire, 2012 ; Prix Plume d'or, 2013 (Plume libre – catégorie Romanesque) ; J'ai lu, 2014.

L'Été des lucioles, Héloïse d'Ormesson, 2014 ; Prix de la ville d'Aumale, 2014 ; Prix Rosine Perrier, 2015 ; J'ai lu, 2016.

Le Vertige des falaises, Plon, 2017 ; J'ai lu, 2018.

Jeunesse :

Inventer les couleurs, Gallimard Jeunesse, « Giboulées », 2019.

Un baiser qui palpite là, comme une petite bête, Gallimard Jeunesse, « Giboulées », 2021.

Nouvelles :

La lumière est à moi, Gallimard, « Haute enfance », 2018 ; J'ai lu, 2021.

Ouvrages collectifs :

24 histoires du Mans, Belfond, 2017.

Un couple, une ville, Charleston poche, 2019.

L'enfance c'est..., texte illustré par Jack Koch, Le Livre de poche, 2020.

Gilles Paris

Certains cœurs lâchent
pour trois fois rien

Récit

Flammarion

© Flammarion, 2021.
ISBN : 978-2-0815-0599-5

À Laurent Paris
À Geneviève Paris

« Rien n'existe tant qu'on ne l'a pas écrit. »

Virginia WOOLF

Avertissement

Ce livre n'est pas une autobiographie, mais des éclats de vie pour mieux comprendre les méandres de la dépression. Je n'ai pas vraiment cherché non plus à en trouver les causes. Elles sont multiples et sinueuses. S'en approcher, c'est s'en éloigner en même temps. Deux dépressions ont peu de choses en commun. Tenter de les cerner comme les chiens en meute traquent le gibier à la chasse serait une erreur. La bête a souvent le dernier mot, avant qu'on puisse la terrasser par sa propre volonté et le traitement médical adéquat. Je suppose que ma vie ressemble plus au dernier chapitre dans ses moments les plus exaltants, mais je ne peux nier ces trente années de combat que j'ai voulues sans fard. Soit la moitié de ma vie à réfléchir aussi à tout ce que mon père m'a fait ou pas, emmêlant le fil de ces années sombres. Comme le souvenir intact d'une photographie que je n'ai pas cherché à embellir, ni à modifier pour mieux émouvoir. Plutôt que de diriger

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

la mémoire à mon avantage, je me suis abstenu d'en parler. Entre deux dépressions, j'ai eu la chance de vivre normalement et de supporter la menace d'une épée de Damoclès. Je suis heureux de la vie que j'ai menée, elle ressemble à celle de milliers d'autres personnes. Il vient une heure où chacun doit affronter ses démons pour mieux s'en libérer. J'aime être un parmi tous. Un anonyme dans la foule. Un inconnu célèbre que personne ne reconnaît. Je me suis défendu contre la bête, pas question d'être dominé par elle. Entrez dans ma vie, comme on entre dans une danse.

Lettre au père

Je te tutoie encore. C'est tout ce que j'ai en tête, quand ma vie, entre tes mains, s'est réduite au silence. Je ne commencerai pas cette lettre par « Cher papa », rien de toi ne m'est cher. Ces deux syllabes, pa-pa, se répètent comme un refus. Si au moins j'avais pu, pas à pas, me rapprocher de toi. J'entends juste une négation : pas de papa. Le vide abyssal où je tombe depuis soixante et un hivers.

Je me relève l'été, j'aime la chaleur sur mon corps, la mer qui m'avale, ma peau qui brunit. Je ne connais rien de tes étés à toi, juste une chaise longue sur un carré de pelouse verte où tu lis l'un de mes livres qui ne t'est pas dédié, et ne le sera jamais. Plus rien ne nous lie, si ce n'est cette photo envoyée par ta femme sur mon portable, où tu essaies sûrement de me dire que tu t'intéresses à moi, quand rien de toi ne me soucie en retour. Tu as pris du ventre avec les années, je m'évertue à le perdre à chaque dépression, comme le poids trop lourd de notre histoire.

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

Maman me prend pour toi depuis que tu es parti. Plus de quarante ans déjà. Les conversations se terminent mal entre elle et moi, un dialogue de sourds qui laisse ses empreintes et ne règle aucun compte. Je ne te ressemble pas, pourtant. J'ai choisi d'être écrivain alors que tous les mots de la terre nous séparent. J'aime les hommes. Toi, ta nouvelle famille.

Je suis devenu attaché de presse, par hasard, pour communiquer, puisqu'avec toi il n'en est rien. Je n'ai pas de haine à ton égard, cela ressemblerait trop à de l'amour. J'aime te savoir loin : je n'ai pas peur de te croiser quand je marche au hasard des rues. Je n'ai rien de toi, ni ton adresse postale, ni ton portable, ni d'anciennes photographies, toutes jetées, brûlées ou disparues. Je t'imagine avec tes cheveux gris épars, tes petites veines éclatées comme un trop-plein de colère, agacé comme autrefois quand tu me regardais sans me voir, les mots sautant de ta bouche comme des balles qui ne m'ont pas tué. Tu as essayé pourtant, ta colère l'emportant sur la raison.

Je n'avais pas vingt ans et tu t'es comporté comme un salaud dans mon premier appartement, rue Eugène-Manuel. Tes poings sur moi, tes coups de pied dans mon ventre, dans ma tête. Ce jour-là, une personne dont j'ignore tout m'a porté sur son épaule et déposé dans un hôpital. Je l'aurais aimé, cet inconnu qui passait devant mes fenêtres et m'a sauvé.

Lettre au père

On ne m'a pas appris à te rendre la pareille. Ni toi, ni personne. C'est peut-être ce que je suis en train de faire avec cette lettre. J'aurais dû réagir avant, t'en coller une. Je t'ai laissé me faire mal. L'extérieur ce n'est rien, la peau cicatrise. Mais en dedans, rien ne me réparera.

Je danse dans les rues quand personne ne me regarde. J'essaie de rendre ma vie plus insouciante, et tu n'y es pas le bienvenu.

La vie n'est pas une voie romaine.

Dans mes cauchemars tu me frappes encore, jamais satisfait, moi non plus puisque je te laisse me cogner sans réagir, comme une règle interdite. Les médecins ne s'intéressent alors qu'à mes angines, aussi blanches que la poudre que j'inhale la nuit. Je me suis tu pendant des années. Je n'ai pas cherché à me libérer auprès d'un psychologue, d'un ami, encore moins de ma famille. Je me suis défoncé, abusant de cocaïne et de vodka, j'ai frôlé le bord des abîmes, reconnu si peu le visage verdâtre dans le miroir. Accroupi au-dessus du siège des toilettes, toutes couleurs aspirées, j'ai reniflé la mort, serrant le poing, froissé comme des feuilles sèches éparées que le vent emporte. Je me déprécie à ce jeu. Je te donne raison. Je me brûle, je me fais mal, j'écrase des cigarettes dans la paume de ma main, sans souffrir, car tout ce que je retiens, c'est cette blessure inguérissable que tu m'as faite. Elle revient comme un boomerang et cogne à ma tempe. Parce que je

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

n'ai pas réagi, parce que je n'ai pas osé lever la main sur toi, je pensais m'être condamné à aimer le mal, à le chercher la nuit comme un fauve, ne sachant plus comment conjuguer le verbe « aimer ».

Quand je tombe la première fois, je t'appelle. Nous ne nous sommes pas vus depuis quatorze ans. Je me souviens de nos pas dans les allées du parc, de la brume en hiver. La lumière se fait rare, le froid, lui, te ressemble, il s'insinue. En sortant de cette clinique, je viens te voir dans ta maison, près de Vichy. Tu me cognes plus fort en niant ce qui s'est passé chez moi. Je crois un moment en perdre la raison. Cela me hante encore. J'aurais tout inventé. Un écrivain-né. Un écrivain mort-né.

Une année plus tard, tu reconnais tes torts. J'aurais dû te frapper. En finir. Mais je suis juste cette écorce qui protège l'arbre. Seuls les mots dansent entre mes doigts. Fra-Gilles, et fort à la fois. J'encaisse, je prends les coups, j'esquive, je tombe, je me relève chaque fois. J'aime, je donne tout, je suis excessif, je ne sais rien faire à moitié. Je me tiens en équilibre sur les frises des falaises. J'ai peur du vide, j'ai peur de moi. J'ai dix ans, plus de soixante ans, bientôt cent ans. Tout ce que tu as laissé derrière toi s'est étioilé. Maman, ma sœur et moi tenons presque debout, c'est un miracle. Toi, tu as ta nouvelle famille avec Évelyne devenue Laura, et Marie-Diane, une deuxième sœur, ma demi-rien du tout. Elle nous traite de dingues, ma

Lettre au père

sœur Geneviève et moi. Elle n'a pas tort en ce qui me concerne. Les cliniques spécialisées, je connais. Je m'y suis frotté comme on s'arrache la peau, à vif. J'y ai séjourné après avoir avalé trop de pilules, des blanches, des roses, avec un peu de whisky ou de Martini rouge. Que la fête commence ! J'y ai connu toutes sortes de vies, des vies en marge, ou brisées, j'ai appris que lorsque la roue tourne, ce n'est pas toujours pour avancer. Les hôpitaux psychiatriques sont pleins de gens qui ont baissé les bras, qui fument une cigarette sur un banc, le regard vide, les épaules tombantes. J'ai été un parmi eux. J'ai fréquenté des dizaines d'hôpitaux, à Paris, en banlieue et à Montpellier, où tu n'es plus jamais venu me voir. Je ne t'ai appelé que la première fois.

Pour pardonner, il faut commencer par soi-même. Je l'ai fait en me réveillant, des électrodes sur la poitrine, survivant au pire. L'hiver 2016, un médecin m'a dit doucement que j'avais eu de la chance. « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien. » La douceur me fait toujours réfléchir. Avec ce que je tenais au creux de ma paume, quelqu'un d'autre y serait resté. Toi ?

J'ai publié huit livres. Chacun est une réponse à ta violence, à ton absence, à ces mots entrés en moi comme un glaive, juste avant que je perde conscience, du sang plein la bouche. *Tu ne vaux rien. Tu ne feras jamais rien de ta vie. Tu es une merde.* Parfois, je le pense vraiment. Je me détruis,

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

je m'isole, je suis incapable d'amour, incapable de donner. Tu gagnes, un instant.

J'aspire les endorphines de mes leçons de sport, comme je me penchais autrefois sur les lunettes des toilettes. Cristaux blancs et pluie cinglant mon visage. Rien ne me retient, ni la neige, ni la bourrasque, ni le froid qui me gèle les doigts. Je suis un *warrior*. Quand je boxe, la cible te ressemble, j'essaye de rattraper le temps perdu.

Je me suis marié pour conjurer le mauvais sort. J'ai épousé Laurent. Vingt ans de vie commune et d'hôpitaux psychiatriques. Parfois, Laurent en a assez, il ne supporte plus ma tête trop pleine, le cendrier débordant, mon regard qui n'en est plus un, mais il reste auprès de moi, et nous t'oublions dans ta maison où je ne me rappelle rien. Ni la couleur de tes canapés où nous avons à peine parlé, ni celle de tes yeux : je ne les ai pas assez regardés.

Un ami cher m'a demandé de t'écrire cette lettre. Toi qui n'en as jamais eu, ni reçu un seul mot de moi. Une boîte de Pandore que j'ouvre sans peur. Je ne crains plus rien de toi. Tu dois être vieux maintenant, auprès de ta femme, de ta fille, à peindre des tableaux surgis de la pénombre de tes rêves, après ce métier d'architecte que tu as tenté, en vain, de m'enseigner. Déjà, tout ce qui venait de toi ne m'intéressait pas. Peut-être que tu ne peins plus. Tu attends juste que ton heure vienne.

Lettre au père

Je ne suis pas obligé de t'aimer. Je l'ai compris depuis peu. Pas plus moi que toi, d'ailleurs. Ni ma mère qui finit ses jours dans une maison de retraite. Quand on me demande le livre que je préfère parmi ceux que j'ai écrits, je réponds invariablement : « Demanderait-on à un père lequel de ses enfants il préfère ? » Ma sœur a toujours eu ta préférence. Je ne lui en veux pas. J'ai sept enfants livres, huit avec celui-ci. Ils sont toute ma famille, tout comme ceux que j'aime sans limites, car je n'ai pas appris à aimer autrement. J'ai tant d'amour à donner pour rattraper celui que je n'ai jamais eu avec toi. Ton avis est forcément différent du mien, mais je ne tiens pas à le connaître, ni à devenir un jour ton père. Je n'ai pas choisi cette voie.

J'ai dix ans, plus de soixante, bientôt cent ans, tu peux t'éteindre. Pour moi tu l'as fait depuis longtemps. Récemment, Geneviève m'a appris que tu perdais la tête. Je sais ce que c'est. Je l'ai perdue, à ma manière, à huit reprises.

Je me souviens de cette odeur de cuir nauséabond dans la Mercedes que tu conduisais. Elle est indissociable de toi. J'ai couru un jour derrière cette voiture. Tu avais fui notre bel appartement, je voulais savoir où tu allais. Mais tu t'es éloigné avec cette odeur qui a imprégné ma mémoire et je me suis retrouvé seul dans un quartier inconnu. J'ai marché, sonné, abandonné par toi pour longtemps. Des années plus tard, je me suis réveillé dans un lit qui

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

n'était pas le mien. J'y étais seul, sans un mot. J'ai fait le tour de cet endroit, sans rien reconnaître. Je suis parti laissant un *merci* écrit sur un ticket de métro. Je n'ai jamais su qui m'avait recueilli au bout de cette nuit-là. J'imagine un père absent veillant sur moi.

Je t'ai longtemps cherché parmi des hommes de ton âge, avant d'y renoncer. Tu n'étais jamais là. J'avais envie d'une vie sans toi, ce que j'ai construit au fil des ans, avec Laurent. Nous sommes devenus toi et moi deux inconnus, séparés par des centaines de kilomètres et nos milliers de pensées éparses. Je ne fais plus le saut de l'ange, j'apprends à dire « je t'aime » et à croire en moi. Je ne me sens plus obligé en rien en ce qui te concerne. Je suis délivré de toi et j'avance entre les mots et la ponctuation. Tu n'es plus qu'un point isolé dans un livre. Un point final.

Mélancolie

La mélancolie entre en moi. Elle préfère l'automne ou l'hiver, les lumières grises et les brumes qui recouvrent les parcs des institutions psychiatriques. Elle obscurcit les âmes et s'y réfugie tout entière. Elle évacue la joie et la bonne humeur. Les plafonds, le ciel, même, ressemblent à un couvercle en verre sous lequel je peine à rester droit. Je n'ai plus rien d'un I majuscule. Tout juste un e rabougri. Je regarde le sol. J'ai cent ans. L'âge de maman, penchée sur son déambulateur.

La mélancolie prend toute la place. Elle étire ses pattes visqueuses dans mon corps qui s'engourdit à sa merci. Elle se débarrasse du passé et de l'avenir. Elle m'oblige à vivre le présent comme seul horizon. Elle n'aime ni la vie, ni les couleurs. Elle m'ôte l'espoir, l'envie et le désir. Hippocrate la définissait autrefois comme un trouble des humeurs. Les médecins ont emprunté ce doux nom de mélancolie pour décrire cette maladie mentale qui développe

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

le sentiment d'incapacité, la tristesse profonde, l'absence du goût de vivre. Elle survient sans prévenir. À peine ai-je senti une grande nervosité, la fatigue et le vain sentiment que plus rien ne semblait possible. Les peurs grimpent comme le lierre sur l'arbre. La panique poursuit la raison et souvent la rattrape. La dépression me possède, elle dédouble ma personnalité, tout en laissant ma conscience intacte. La tristesse m'envahit, plus rien ne me fait sourire. Tout relève alors d'un effort surhumain. Pourquoi me lever le matin, alors que la bête resterait au lit à ne rien faire, sinon dormir ? Pourquoi se laver, aller jusqu'à la salle de bains qui me paraît si loin ? Ou rester sous la douche tandis que l'eau coule, que mon corps s'affaisse sur le carreau et que l'eau tiède le recouvre d'une fine pellicule, pareille au placenta d'une mère ? Pourquoi répondre au téléphone et dire que tout va mal quand personne ne m'écoute vraiment ? Et tous ces gens qui s'inquiètent et m'envoient marcher ou courir, quand tout ce qui m'intéresse est une mort lente, sombrer dans le noir, avaler des somnifères jour et nuit pour que le corps épuisé trouve enfin sa place. Cette bête en moi retient toutes les horloges du monde. Le temps ne sera plus le même, tant que l'animal me domine. Il va falloir égrener les heures comme un sablier filmé au ralenti. Pas seulement parce que la zone cérébrale est atteinte et que certains efforts ressembleront à des poids trop lourds. Tout ce que j'entre-

Mélancolie

prends est retardé par la dépression, et le temps qui joue un rôle essentiel dans l'évolution de la maladie mentale me paraît hors d'atteinte. Le regard que je porte sans cesse à ma montre, au réveil, me renvoie à un film d'anticipation où l'heure serait presque toujours la même.

La nourriture n'a plus le même goût. Elle ne me rassasie plus, elle me dégoûte. Avec les médicaments, il me faut constamment boire de l'eau, ce liquide qui, très vite, provoque en moi la nausée de vivre, comme un sentiment de noyade, de submersion. Chaque gorgée me donne envie de vomir mes tripes. Ma vie résiste, goutte d'eau débordante et dérisoire.

À la nuit tombée, j'éteins une à une les lumières trop fortes qui m'éblouissent. J'observe les fenêtres d'en face. Ces hommes, ces femmes, à l'intérieur, qui se déplacent. J'envie leur vie sans la connaître. Je l'imagine forcément meilleure que la mienne. Je laisse le courrier s'accumuler. Le portable est sur silencieux, je ne supporte plus le moindre bruit. Je ne décroche plus. Je ne poste plus rien sur les réseaux sociaux, cette idée d'un bonheur imposé. Je suis incapable, le soir, de regarder mes mails. Je ne veux voir personne. Je n'ai plus rien de social à part Laurent qui me protège, et ne m'en voudra pas de me taire. La télévision me remplace. Et mon chien Franklin, un beagle, se colle constamment à moi. J'ai parfois l'impression qu'il me comprend mieux que quiconque.