

SARAH WILSON

Joli monstre

*Un voyage fascinant
à travers l'anxiété*



« Le meilleur livre que j'aie lu sur l'anxiété,
et j'en ai (malheureusement) lu beaucoup. »
Mark Manson, auteur de *L'Art subtil de s'en foutre*

● Éditions
EYROLLES

C rises de panique, inquiétudes incessantes, peurs limitantes... L'anxiété peut prendre différentes formes, de cette petite boule au ventre jusqu'aux angoisses qui nous rongent de l'intérieur. Nous combattons l'anxiété, la cachons derrière des sourires de façade, tentons de l'enfouir sous une couche de raisonnements, de débats intérieurs stériles. **Et si ce mental envahissant et sans limites n'était pas une maladie qu'il fallait à tout prix soigner, ni même un problème à régler ?**

C'est ce qu'a cherché à savoir Sarah Wilson, qui a longtemps lutté contre ses propres angoisses, ses TOC et même des troubles bipolaires. Dans ce livre passionnant, fruit d'un voyage de sept années à travers le monde, elle nous entraîne à la découverte de notre « monstre » intérieur afin de mieux le comprendre et de s'en faire un allié. Ce « monstre » se laisserait-il démasquer ? Sarah rencontre Sa Sainteté le Dalaï-Lama, le coach de vie d'Oprah Winfrey, des professionnels d'organisations de santé mentale de premier plan et bien d'autres personnes, dans le but de démêler la pelote de laine pleine de nœuds qu'est la condition anxieuse. Grâce à ce livre, vous découvrirez une meilleure philosophie de vie et de nombreux outils pour vous épanouir malgré l'existence de ce « monstre », finalement plutôt joli si l'on apprend à mieux l'observer et l'apprécier...

Et si nous étions capables de percevoir toute la beauté du monstre, ce stress si mal aimé ?



SARAH WILSON est auteure best-seller du *New York Times*, entrepreneure et philanthrope. Ancienne journaliste de presse, elle écrit sur son blog sarahwilson.com, pour y parler de philosophie, d'anxiété, de minimalisme et d'anticonsumérisme. Éternelle curieuse, elle vit à Sydney, se déplace partout à vélo et est une randonneuse compulsive. Elle a par ailleurs publié le livre *C'est décidé, j'arrête le sucre* et a fondé le programme à succès IQuitSugar.com.

« Le meilleur livre que j'aie lu sur l'anxiété, et j'en ai (malheureusement) lu beaucoup. Sarah offre des conseils experts tout en restant concrète et incroyablement humaine. Sa vulnérabilité est sa force. Et après avoir terminé ce livre, j'espère qu'elle le sera également pour vous. »

Mark Manson, auteur de *L'Art subtil de s'en f*utre*.

« Vous ne lirez jamais une description de la maladie mentale aussi honnête et aussi fulgurante que celle-ci. »

Hugh Mackay, chercheur en sciences sociales et auteur de 17 ouvrages.

« L'ouvrage de Sarah n'est pas un guide de développement personnel, quoique ses pages recèlent de nombreuses "bribes" de réponses, dont nombre sont des diamants bruts. (...) Le récit de Sarah montre en quoi le cadre diagnostique conventionnel ne fonctionne pas vraiment. C'est un tour de force. »

Professeur Patrick McGorry, psychiatre à l'université de Melbourne, élu Australien de l'année en 2010.

« En étant aussi honnête et aussi réaliste, vous m'avez donné l'impression d'être une amie. Chaque jour je souffre mais, grâce à votre livre, je me sens comprise. Votre livre a été le soupir universel d'une personne anxieuse. Un grand soupir de soulagement. »

Sarah, 16 ans, élève, contact par email d'Italie.

« Un livre drôle, documenté et souvent instructif sur la manière d'instaurer un nouveau rapport à l'anxiété. »

Andrew Solomon, auteur des *Enfants exceptionnels, la famille à l'épreuve de la différence*.

« J'étais anxieux à l'idée de savoir si j'allais accorder à ce bijou l'approbation qu'il mérite. Je suis psychiatre et passe du temps avec mes patients à chercher un équilibre et des liens pertinents : ce livre m'a parlé. Je suis également un anxieux avec des antécédents familiaux de troubles de l'humeur, et ne recommanderai jamais assez la lecture de ce livre. J'ai effectivement trouvé que le Monstre était joli. »

Dr Mark Cross, psychiatre, membre de SANE et auteur.

« ENFIN quelqu'un comprend ce que je ressens exactement, et l'a couché sur le papier. Cette agitation inexplicable et inexpugnable, ce besoin de toujours faire quelque chose. C'est un vide que je n'ai jamais pu combler. »

Ange, 31 ans, employée administrative, jointe sur Instagram lors d'un voyage en train.

« L'histoire de Sarah est une vision perspicace de ce que certains de mes patients vivent au quotidien. J'admire le courage qu'elle a eu de la partager avec le monde. Elle reconnaît que la voie du bien-être consiste à accepter de vivre une vie alignée sur ses valeurs. »

Dr Jodie Mowinger, psychologue au Centre de l'anxiété pour adultes, enfants et adolescents de Sydney.

« La mission de Sarah est de nous aider à nous sentir moins seuls face à notre souffrance. Ces pages respirent l'authenticité et nous montrent le chemin à suivre pour revenir à notre vérité spirituelle. »

Gabrielle Bernstein, autrice des *Miracles maintenant !*.

DE LA MÊME AUTEURE

C'est décidé, j'arrête le sucre : un programme détox et minceur en 8 semaines, éditions Larousse, 2015.

La vie sans sucre, c'est facile ! 306 recettes sans sucre créatives et équilibrées, éditions Larousse, 2020.

Et onze livres numériques disponibles en anglais sur iquitsugar.com

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Publié pour la première fois en Australie en 2017 par Pan Macmillan Australia Pty Ltd.

Titre original : *First, We Make the Beast Beautiful*

© Sarah Wilson, 2017

Design de la couverture et de la maquette originales : Daniel New / OetomoNew

Concept du design original : Sarah Wilson

Traduction française : Caroline Roptin

Relecture/correction de la traduction française : Marie-Agnès Le Roux

Mise en page : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57364-0

SARAH WILSON

Joli monstre

*Un voyage fascinant
à travers l'anxiété*

● Éditions
EYROLLES

Cinq choses à savoir au sujet de ce livre

1. Je ne suis pas une professionnelle de santé. Ce livre est ma réponse personnelle et créative à la maladie et aux recherches sur cette maladie. Je l'ai cependant fait lire à trois professionnels pour m'assurer que les informations qu'il contient sont rigoureuses.
2. J'ai mis une pieuvre en couverture parce que ces animaux sont devenus beaux à mesure que nos connaissances sur eux s'approfondissaient. Leur intelligence et leur sensibilité sont difficiles à cerner. Ils possèdent 500 millions de neurones et ont un profond désir de se lier et de communiquer avec les humains.
3. Les références scientifiques sont mentionnées dans des notes qui sont détaillées sur mon site sarahwilson.com. Je reconnais que la science, dans ce domaine, est souvent imprécise et contradictoire.
4. La mise en page de ce livre est nomade. Elle serpente d'une discipline à l'autre, à cheval entre la polémique, la didactique et le mémoire. Elle reflète les méandres de mon propre parcours avec la maladie.
5. Le titre¹ s'inspire d'un proverbe chinois sur lequel je suis tombée, il y a vingt ans, dans l'œuvre autobiographique de la psychiatre Kay Redfield Jamison, *De l'exaltation à la dépression*.

1. Titre anglais : *First, We Make the Beast Beautiful*, qui signifie littéralement « D'abord, nous rendons la bête belle ». Toutes les notes sont du traducteur.

Sommaire

4	Cinq choses à savoir au sujet de ce livre
7	Pour commencer
22	Parce que personne ne sait...
47	L'Autre chose
63	À petits pas et en douceur
81	Méditer, c'est tout
95	Ralentir...
116	L'Autre chose (deuxième partie)
125	Bipolaire ?
138	Plus près
160	Spirales
189	Faire en sorte que le monstre soit joli
210	La souffrance est importante
223	S'atteler à la tâche
236	L'indécision
256	Lâchez l'affaire
269	L'espace
277	Poser des limites
297	La table la plus bancal du café
319	La grâce
337	Pour finir
349	Remerciements
351	Références bibliographiques des citations et des extraits

L'ÉVEIL DE LA CHENILLE

*Voici comment un être humain peut changer.
Il y a une chenille, accro aux feuilles de vigne.*

*Tout à coup, elle s'éveille,
La grâce, peut-être, peu importe, quelque chose
La réveille, et elle n'est plus chenille.*

*Elle est le vignoble tout entier,
Et aussi le verger, les fruits, les troncs,
Une sagesse et une joie croissantes
Qui n'ont pas besoin de dévorer.*

— Rûmî

Pour commencer

1. La première fois que j'ai rencontré Sa Sainteté le Dalaï-Lama, on m'a invitée à lui poser une question. Il a tendance à s'étendre sur le sujet, m'a dit son entourage. Alors, une seule question.

Bien entendu, je me suis mise à stresser. Une question.

J'interviewais Sa Sainteté dans le cadre d'une rubrique dans un magazine, dans laquelle j'explorais des moyens d'améliorer notre qualité de vie. Cette rubrique était le résultat de l'une de mes orchestrations les plus brillantes. À l'époque, atteinte d'une maladie liée à l'anxiété, j'étais trop faible pour exercer un travail normal et trop fauchée pour me procurer les traitements dont j'avais besoin, alors je m'étais fabriqué un métier sur mesure, dans lequel je testais toutes sortes de moyens d'aller mieux. D'une pierre, deux coups.

Je délibérai pendant des jours. Comment allais-je réduire d'innombrables interrogations à LA question qui nous procurerait le salut, à nous, pauvres Occidentaux en quête d'une voie qui ait plus de sens, au milieu de toute cette angoisse existentielle confuse, étouffante et pesante ? Ma tête se mit à tourner et à débattre. Qu'avons-nous besoin de savoir, exactement ? Sommes-nous ici pour devenir des êtres supérieurs ? Pourquoi sommes-nous si seuls ? Y a-t-il un grand plan qui régisse les quatre-vingt-cinq ans qui nous sont accordés ?

Quand nous nous rencontrons, quelques semaines plus tard, Sa Sainteté me baise la main et retire ses tongs. Nous nous enfonçons dans les fauteuils de la chambre d'hôtel

voisine. Je n'ai toujours pas ma question. Alors, je demande la chose qui me préoccupe le plus sincèrement à ce moment-là : « Comment faire taire mon mental ? »

Vous savez, comment mettre fin au bavardage incessant qui nous rend si nerveux, si fébrile, incapable de saisir le « moment présent » à la fin du cours de yoga, quand le prof en parle comme s'il s'agissait d'un produit que l'on trouve en rayon.

Sa Sainteté se met à rire et se mouche dans une serviette en papier qu'il glisse dans l'ouverture de sa robe, comme le faisait ma maîtresse de CMI. « Pas besoin, dit-il. Stupide ! Impossible à réaliser. Si vous pouvez, super. Sinon, grande perte de temps. »

« Mais *vous*, vous devez y arriver ? », dis-je.

Sans rire, si le pape est catholique, le Dalaï-Lama doit pouvoir calmer son mental, non ?

« Nooon ! Si je reste dans une caverne pendant un an sur une montagne, alors j'y arrive *peut-être*. Mais pas garanti. » Il agite la main. « De toute façon, je n'ai pas le temps. » Il a mieux à faire, explique-t-il. Comme apprendre l'altruisme à des millions de gens dans le monde.

Sa Sainteté me parle alors de son voyage récent au Japon, de son tapis de course qu'il met en marche tous les matins, à 3 heures, et de ses accès de colère (*oui, le Dalaï-Lama s'énerve !*). Mais il ne dit rien de plus sur l'expérience humaine atroce consistant à avoir un mental agité, en roue libre, qui avance devant nous, hors de notre portée, nous rend fou et nous donne l'impression que nous avons tout faux. Comme si le sujet ne l'intéressait pas.

Je le quitte, démoralisée et anxieuse. Et sans idée fulgurante pour ma rubrique. Pourtant, quelques jours plus tard, en défendant la réponse apparemment inconsistante du

Dalaï-Lama devant mon amie Ragni, je comprends ce que Sa Sainteté a fait.

La réponse qu'il m'avait donnée s'accompagnait d'un cri, un sous-titre en lettres capitales : VOUS ÊTES BIEN TELLE QUE VOUS ÊTES !!! Il m'avait fait – à moi et à tous ceux que leurs pensées bourdonnantes maintiennent éveillés jusqu'à 4 heures du matin, déversant leur monologue sur leur pauvre âme désespérément agitée – un bon gros câlin en robe rouge. C'était parfait.

En fait, il se produit une chose étrange quand on se rend compte que le problème gigantesque et omniprésent qui nous préoccupe n'a plus besoin d'être résolu. On prend une inspiration profonde et ample, on se détend un peu, on lâche prise et on passe à des choses plus intéressantes.

Je présume que vous lisez ces lignes parce que vous êtes vous-même un inquiet dont le mental va trop vite, trop loin, sans freins. Et que, comme moi, vous avez tout essayé pour venir à bout de cette inquiétude – parce que les inquiets font vraiment, vraiment beaucoup d'efforts, dans tout. Ils ont aussi tendance à penser qu'ils doivent régler les problèmes.

Et, comme moi, vous avez dû vous demander s'il y avait moyen de faire autrement.

Avant de poursuivre, j'aimerais dire ceci : j'écris ces mots parce que j'en suis venue à penser qu'on pouvait être inquiet, bavard dans sa tête, éveillé à 4 heures du matin, faire des efforts dans tout... *ET* continuer à avoir une vie super.

Hé, c'est le Dalaï-Lama qui me l'a dit.

J'irai même un peu plus loin. J'en suis venue à penser que l'inquiétude pouvait être, *en soi*, l'élément vous mettant sur la voie d'une vie super.

2. Quand Dieu était en train de distribuer « le mode d'emploi de l'existence », j'étais aux toilettes. Ou en train d'étendre le linge avec Maman. J'ai l'impression que je suis la seule personne de cette planète à être passée à côté.

La première fois que j'en ai pris conscience, j'avais quinze ans. J'étais accroupie derrière un rideau, dans un centre commercial de Canberra, et j'attendais de voir si j'allais gagner le concours de mannequins de Miss Gee Bees.

Pour ceux qui seraient trop jeunes pour connaître Miss Gee Bees, c'était la section du département « ado » de Grace Bros., l'énorme chaîne de magasins australienne, aujourd'hui disparue.

Quelques mois auparavant, une préposée aux cabines d'essayage un peu mémère m'avait interpellée pendant que je regardais les soutiens-gorge en rayon, et m'avait demandé si elle pouvait me prendre en photo. « Ouais, d'accord », avais-je répondu, mi-boudeuse mi-souriante devant l'objectif. Deux semaines plus tard, je recevais une lettre m'invitant à participer à un concours, sur la scène centrale du centre commercial. Il y avait, à la clef, un contrat de mannequinat, une séance photo pour le magazine Dolly et un ensemble soutien-gorge/culotte.

Les autres finalistes bavardent et rient en attendant l'annonce du jury. Elles scintillent, genre pom-pom-girls, et semblent toutes porter les mêmes escarpins Best&Less et micro-robis noires en lycra qu'elles tirent sans arrêt sous leurs fesses, mais sans se pencher car cela abîmerait leur coiffure savamment laquée, dont s'échappent quelques mèches qui tombent devant leurs yeux.

Je ne dois pas avoir compris la consigne.

Je porte une grosse robe longue en coton mélangé blanche, avec des chaussettes en accordéon beiges et des richelieu Sportsgirl à la semelle fendue. Un peu Linda Kozlowski dans *Crocodile Dundee*. Un peu *Out of Africa*. J'avais emprunté la robe à une fille du collège et l'avais ajustée à ma taille en cousant soigneusement quelques pinces à la main. Mon père avait

recollé mes chaussures fendues, et les avait fait sécher toute la nuit sur le chauffe-eau.

Je me sens nerveuse. Et, oh là là, terriblement seule.

Voici ce qui vient de se passer. Lors de mon deuxième passage sur le podium, devant les clients du samedi matin du centre commercial, j'ai fait demi-tour devant le jury. Tous les regards se sont tournés vers moi.

Et puis... Le temps s'est arrêté et le silence est tombé, comme avant un incendie de forêt.

Et puis... Une boule bien serrée de papier toilette est tombée de sous ma robe et a atterri, dans un léger *pluff*, juste sous le nez des jurés.

J'étais, à l'époque, une adolescente pas encore formée et un peu gauche, je glissais des boules de mouchoirs en papier ou de papier toilette dans mes culottes pour rembourrer mes hanches inexistantes. Je portais des jeans, la plupart du temps. Je mettais les boules de papier dans les poches avant de les laver et de les faire sécher au soleil, créant ainsi des courbes sur mesure en papier mâché. Je portais aussi deux, voire trois tee-shirts les uns sur les autres, dont je roulais les manches, et des boots avec des chaussettes de football, pour étoffer ma carcasse maigrichonne. J'étais un simulacre de formes féminines que je construisais soigneusement, nerveusement, chaque matin.

Derrière le public, mon père s'est mis à crier : « Bravo ma beauté ! » comme il le faisait lors des compétitions sportives, chaque fois que mes frères, ma sœur et moi-même étions dans la dernière ligne droite, quelle que soit notre place dans le classement.

J'ai détalé derrière le rideau.

Étais-je mortifiée ? Morte de honte ? Non. Le problème n'était pas là. C'était plutôt que cette épreuve avait déclenché

une crise de panique, une lame de fond incontrôlable me laissant seule avec moi-même.

Dans la voiture, sur le chemin du retour, j'étais sur le qui-vive, le souffle coupé, avec le lot culotte-soutien-gorge attribué à la deuxième place. Totalement désancrée, dérivant dangereusement. J'étais persuadée que je n'y étais pas du tout. Je ne comprenais rien à la vie. Contrairement à tous les autres habitants de cette planète. Eux avaient *Le mode d'emploi*. Ils avaient le document qui leur montrait comment intervenir dans une conversation détendue. Ils avaient les instructions pour choisir la bonne voie professionnelle. Ils avaient l'air de savoir pourquoi ils existaient. Merde ! Merde ! Comment allais-je m'en sortir dans cette chose qu'on appelle « la vie » ?

Cela dit, l'une des choses vraiment, vraiment appréciables, quand on vieillit, c'est qu'on se rend compte qu'il n'existe aucun mode d'emploi. Un jour, ce constat émerge : *personne ne capte rien. Personne ne sait ce qu'il fait*.

Il se trouve que nous faisons tous beaucoup d'efforts pour avoir l'air de connaître le mode d'emploi et de savoir comment se comporter dans cette grande cabriolet qu'on appelle « la vie ». Nous arborons un sourire plutôt que de dire à nos amis à quel point nous sommes seuls. Et nous faisons du bruit, de grandes déclarations verbeuses dans les dîners pour que chacun soit certain de notre certitude. Nous sommes aussi drôles que ça.

3. Dans son autobiographie *The Fry Chronicles*, Stephen Fry écrit : « [Derrière] le masque d'assurance, d'aise et de confiance que je porte (si facilement qu'il se transforme souvent en un sourire qui semble être de complaisance et d'autosatisfaction) [se cache] l'état véritable d'anxiété, de doute, de dégoût de moi-même et de peur dans lequel j'ai vécu et continue à vivre. »

Deux remarques à ce propos :

Première remarque : quel soulagement immense de savoir que nous portons tous des masques... et de les voir tomber chez les autres. Ouf, nous ne sommes pas seuls ! Nous sommes ensemble dans cette galère ! Ce n'est pas de la *Schadenfreude*² mesquine que j'éprouve, mais une véritable connexion. Vraiment. Mon ami Rick, qui est beau et terriblement honnête, m'a appelée un matin pour me demander : « Ma chérie, pour quelle raison écris-tu précisément ce livre ? »

« Parce que c'est plus fort que moi et parce que j'en ai assez de me sentir seule », ai-je répondu. Puis j'ai cité ces mots du philosophe Alain de Botton, trouvés sur le site de The School of Life (theschooloflife.com) : « Nous devons souffrir seuls. Mais nous pouvons au moins ouvrir les bras à notre prochain aussi torturé, aussi fracturé et surtout aussi anxieux que nous, comme pour lui dire, le plus gentiment possible : "Je sais..." »

« Bien » a dit Rick avant de raccrocher.

Deuxième remarque : quand on comprend qu'il n'existe pas de mode d'emploi, une opportunité se présente soudain. Si personne ne sait ce qu'il est en train de faire, s'il n'y a aucune « bonne » façon de vivre sa vie, alors on doit pouvoir choisir la sienne. Non ?

4. Mon merveilleux frère Ben m'a récemment demandé au téléphone : « Tu te souviens, le jour où tu es restée coincée dans le bus à cause du parfum de la femme ? »

Non, je ne me souviens pas. Mais si Ben, la mémoire d'éléphant de la famille, dit que c'est arrivé, c'est que c'est arrivé. Ben a seize mois de moins que moi et je me rends compte seulement maintenant qu'il a été pour moi un roc pendant des

2. En français, « joie malsaine ».

années, avec ses : « Sarah, t'inquiète ! » Il a été pour moi une véritable Mindy³.

Apparemment, j'étais tellement stressée par l'odeur de la femme assise à côté de moi dans le bus que je me suis couvert le visage et ai manqué plusieurs arrêts. Le parfum m'a toujours angoissée. J'avais six ans.

Je suis anxieuse depuis très, très longtemps. Je ne sais pas quand ni comment l'anxiété est apparue, mais je n'ai aucun souvenir de ma vie sans elle.

5. On m'a diagnostiqué des troubles anxieux et des troubles du sommeil à douze ans, puis la boulimie vers dix-huit ans, des troubles obsessionnels compulsifs dans la foulée, ainsi qu'une dépression et une hypomanie⁴ et, peu après mes vingt ans, une maniaque-dépression (ce que l'on appelle désormais troubles bipolaires).

J'ai vu une bonne trentaine de psychiatres, de psychothérapeutes et de guérisseurs, en général deux fois par semaine pendant plusieurs années d'affilée. J'ai pris des traitements antiépileptiques, anxiolytiques et antipsychotiques de dix-sept à vingt-huit ans. Je suis passée par les thérapies cognito-comportementales (TCC), la programmation neuro-linguistique (PNL), l'hypnose, la psychanalyse, le coaching spirituel et les dessins dans le sable. Pendant de longues périodes de solitude, j'ai dû m'écarter du chemin : j'ai manqué l'école, arrêté mes études à deux reprises, démissionné de différents postes, et

3. Mork et Mindy sont deux personnages d'une série télévisée américaine des années 1980, dans laquelle Mork, extra-terrestre, est hébergé par Mindy, humaine.

4. Un épisode d'hypomanie se traduit par un état de surexcitation continu avec activité et souvent créativité. Cela peut également se caractériser par des épisodes maniaques atténués.

j'ai été incapable de sortir de chez moi pendant une année. Là aussi, à deux reprises.

Je peux maintenant affirmer que c'était chaque fois de l'anxiété. Chaque fois. Simplement avec des saveurs différentes.

Mais, à vingt-sept ans, j'ai décidé de faire les choses à ma façon. Je vivais à Melbourne, rédigeais des critiques gastronomiques et des portraits de célébrités dans un journal du dimanche. J'écrivais aussi une tribune hebdomadaire le jeudi soir et passais un moment merveilleux, sous pression, qui me permettait d'exprimer mes pensées sur les SDF, le féminisme et les raisons pour lesquelles les hommes font toujours de la marche rapide deux par deux. Je venais de rompre avec mon premier petit ami et vivais avec un artiste sympa dans une maison mitoyenne du quartier de South Yarra attendant d'être démolie. Nous écrivions sur les murs, du lierre poussait dans la cuisine, nous cuisinions du ragoût. Et je m'étais donné pour mission d'explorer la sexualité. Je m'y étais mise tard et n'avais eu jusqu'alors qu'un seul partenaire sexuel. J'étais disposée à m'amuser. Ça a été une expérience plaisante, sans douleur ni compromis. Les choses avaient l'air alignées et super fluides.

Alors, j'ai cessé d'aller voir la psychiatre qui me suivait depuis très longtemps. Je lui ai présenté une argumentation imparable pour justifier mon départ. « Je suis prête, ai-je dit. Il faut passer aux choses sérieuses, maintenant. La vie n'est pas un entraînement ou une répétition générale. Je suis prête à travailler. Il faut simplement travailler dur, n'est-ce pas ? J'en suis capable. Il suffit de se bouger le c... » Elle m'a serré la main et je suis sortie de son bureau à la lumière tamisée donnant sur le parc Albert de Melbourne. Je me rends compte, à présent, que j'étais probablement au début d'une phase légèrement maniaque.

Six mois plus tard, j'avais terminé tous mes traitements, fini mes médicaments, l'un après l'autre. Et choisi de ne plus m'en faire prescrire.

En dépit des apparences, ce ne fut pas une période de changement radical. C'est typique des moments importants de ma vie, qui semblent toujours émerger lentement, tel un cliché Polaroid. Rares sont, à mon avis, ceux qui font des changements décisifs en un claquement de doigts. En particulier ceux d'entre nous qui sont installés dans le monde nébuleux de l'anxiété où les lignes nettes entre le normal et le névrotique cessent d'exister, à un moment ou à un autre.

Cela dit, je pense que mon cheminement d'adulte, celui que j'ai couché dans le livre que vous avez entre les mains, a commencé le jour où je suis partie de chez ma psy, en cette matinée d'automne. Je me souviens de cette lumière douce. Et de moi, serrant victorieusement les poings en marchant vers l'arrêt du tram. J'étais en train d'inventer mes propres règles face à ce que tout le monde s'entêtait à considérer comme une maladie, et je savais que j'étais prête à les suivre. On me demande comment j'ai fait. La seule chose que je peux dire, c'est que j'ai choisi. J'ai pris la décision et m'y suis tenue, essentiellement motivée, pour être honnête, par le fait que rien d'autre n'avait fonctionné. Je parle, au fil des ans, à un grand nombre de névrosés actifs et tous me disent la même chose : on choisit. On ne sait pas toujours pourquoi, mais on le fait. On s'engage. Et on s'attelle à la tâche.

Eh oui. Et puis on chancelle. Et on foire. Et on repart à zéro.

Vers trente-cinq ans, j'ai eu un nouvel épisode maniaque. Et des troubles obsessionnels compulsifs. Je me débats avec les TOC depuis l'âge de onze ou douze ans. Il faut que je tapote les choses, que je vérifie et que je me lave les mains, par séries de trois. C'est un rituel du soir, exclusivement. Je

tapote les interrupteurs, les portes et les robinets de la salle de bains, une fois que tout le monde est couché, et je vérifie – en comptant jusqu'à trois ou jusqu'à un multiple de trois – ce qui se trouve sous mon lit. Petite, je comptais pratiquement tout par trois : les craquements, les gouttes, les fois où je retournais mon oreiller du côté le plus frais quand je ne parvenais pas à m'endormir. Je sais que mon cas s'aggrave quand je ne compte plus les choses trois par trois mais quatre par quatre ou cinq par cinq.

À trente-cinq ans, j'ai eu des pensées suicidaires pour la deuxième fois de ma vie.

– La première fois, c'était à vingt-deux ans, mais j'en parlerai plus loin.

Pendant neuf mois, j'ai été incapable de sortir de chez moi ou de travailler. Tout s'est détricoté, une fois de plus.

Depuis, je suis retournée voir des thérapeutes. J'ai repris des médicaments. Et puis j'ai de nouveau tout arrêté. J'ai des périodes de crises d'anxiété tout au long de l'année. J'ai du Valium dans ma pharmacie. Au cas où.

Mais je suis maintenant sur cette voie. Je trébuche, par moments, sur un chemin perpétuel pour trouver des moyens de mieux nous entendre, ma compagne Anxiété et moi-même.

C'est tout ce que je fais.

Comme une personne l'a écrit sur mon blog, il y a quelques années : « Sarah, on fait de son mieux, sans fin. » C'est vrai. La clef est là, je crois. J'ai publié plus de 1 500 posts sur mon blog, et des centaines (des milliers ?) de rubriques écrites dans la douleur pour onze magazines et journaux différents, en plus de vingt-deux ans de carrière au cours desquels j'ai expérimenté de nouvelles idées et des astuces toutes orientées, d'une manière ou d'une autre, vers... quoi ? ... la compréhension de mon anxiété. C'est une trajectoire professionnelle centrée sur mes problèmes personnels.

Où vais-je atterrir ? La médecine moderne a préféré traiter mes différentes maladies avec des diagnostics séparés – troubles bipolaires, crises de panique, TOC, troubles du sommeil, ainsi qu’une flopée de maladies auto-immunes que j’ai développées au passage (mais le psychiatre et l’endocrinologue ne se sont jamais rencontrés !). Mais moi ? Moi, je pense que tous les diagnostics se résument à l’anxiété. C’est-à-dire au sentiment irritant que les choses ne sont pas comme elles devraient être, à un malaise qui bourdonne. Quel que soit le nom que les médecins lui donnent, le sentiment est le même : c’est une sensation qui tord les boyaux, prend par surprise et serre le cœur, et qui m’enveloppe en une spirale qui se rétrécit et accélère tout autour de moi, avec une telle urgence que je me retrouve à dévaler une pente plus vite que mes pauvres jambes ne peuvent le supporter.

Je suis consciente que les médecins ne seront pas toujours d’accord avec cela et, en effet, il se peut que j’aie tort. Mais je considère que l’idée mérite d’être explorée. Il est temps d’avoir cette conversation parce que beaucoup d’entre nous sentent bien qu’il manque quelque chose dans le débat.

Ce qui me qualifie pour écrire ce livre, si ce genre de considérations vous intéresse, c’est que je suis une bosseuse acharnée. Je m’engage, disposée à travailler et impatiente de lancer la conversation.

Je fais également remarquer que je n’ai de réponse à... rien. Vous l’avez probablement déjà compris au bout de dix-huit pages. Ce livre n’emprunte pas de chemin tout tracé vers le salut. Non. Il serpente entre différentes explorations. J’enlève mon masque et partage avec vous ma non-connaissance.

Mais, cher lecteur, je vous pose la question : avez-vous le sentiment, au plus profond de votre cœur, que guérir de cette anxiété soit la solution ? Je pose la question à la fois à tous

ceux qui vivent avec l'agitation modérée que nous ressentons tous, et à ceux à qui l'on a diagnostiqué un trouble de l'anxiété. La question est tout aussi importante dans les deux cas. Pensez-vous que la situation serait plus agréable si nous pouvions emballer nos incertitudes, nos peurs, nos cogitations nocturnes et nos stratégies d'évitement bizarres, nous les caler doucement sous le bras et voir où elles nous mènent ?

Ce n'est peut-être pas dans cette introduction que vous allez pouvoir surligner des perles de sagesse. Mais poursuivons notre exploration.

6. Dans son poème « The Journey » (« Le voyage »), Mary Oliver va droit au but. Je n'ai pas pour habitude d'inclure, dans mes livres, de longues citations ou des poèmes qui interrompent le cours de la narration. Mais, je vous en prie, faites-vous plaisir en le lisant tout entier (il ne fait qu'une page) et absorbez-le, de sorte que nous partions tous du bon pied.

LE VOYAGE

*Un jour, tu as enfin su
Ce que tu avais à faire et tu t'y es mis,
Même si, autour de toi, les voix ont continué
À hurler
Leurs mauvais conseils –
Même si la maison tout entière
S'est mise à trembler
Et que tu as senti le vieux tiraillement
Aux chevilles
« Répare ma vie ! »
Criait chacune des voix.
Mais tu ne t'es pas arrêté.
Tu savais ce que tu avais à faire
Même si le vent s'immisçait
De ses doigts raides
Dans les fondations –
Même si leur mélancolie
Était terrible.
Il était déjà suffisamment tard
Et la nuit était agitée,
Et la route jonchée
De branches et de pierres.
Mais peu à peu,
Tu t'es éloigné des voix,
Les étoiles ont commencé à brûler
À travers les couches de nuages,
Et une nouvelle voix s'est élevée,
Que tu as lentement
Reconnue comme étant la tienne,
Qui t'a tenu compagnie
Alors que tu t'enfonçais dans le monde
De plus en plus profondément,
Déterminé à faire
La seule chose que tu pouvais faire –
Déterminé à sauver
La seule vie que tu pouvais sauver.*

— Mary Oliver

POUR COMMENCER

Ça vous parle ?

Parce que personne ne sait...

7. Alors voilà. Nous sommes nombreux à être anxieux. Beaucoup d'entre nous n'ont pas été diagnostiqués comme tels ni même considéré que la saveur particulière de leur anxiété constituait un problème. Mais nous savons que nous sommes anxieux. Plus anxieux que nous ne devrions l'être. Quand je mentionne le fait que je suis en train d'écrire un livre sur l'anxiété, tout le monde (c'est-à-dire vraiment *chaque* personne) commence par écarquiller les yeux. Puis baisse un peu le ton. Se penche vers moi. Et me dit : « De nos jours, je crois qu'on est tous anxieux, non ? »

Il paraît que, globalement, une personne sur treize souffre d'une maladie liée à l'anxiété. Selon certaines études, un Occidental sur six souffrira d'un trouble de l'anxiété dans sa vie, ce qui fait de l'anxiété la maladie mentale officiellement répertoriée la plus fréquente. Chez les hommes, l'anxiété est même plus répandue que la dépression – un homme sur cinq souffre d'anxiété une fois dans sa vie. Cela dit, ces statistiques concernent ceux dont l'anxiété est suffisamment manifeste pour devenir un trouble qu'on diagnostique. Il n'existe pas de chiffres précis concernant les personnes qui subissent la frénésie de la vie moderne mais parviennent à avancer tant

bien que mal sans consulter de médecin – le nombre de recherches sur Google est un bon indicateur, en temps réel, de ce genre de problème. Et il est vrai que les recherches sur l'anxiété ont augmenté de 150 % ces huit dernières années. Toujours sur Google, les recherches « anxiété nocturne » ont été multipliées par neuf.

Un nombre croissant de maladies sont regroupées sous le terme d'« anxiété », au sens médical. La dernière (cinquième) édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM en anglais), l'ouvrage de référence utilisé par les professionnels de la santé mentale dans la plupart des pays occidentaux, répertorie trente-sept troubles différents sous le vocable « anxiété », parmi lesquels l'anxiété sociale, les phobies, les troubles paniques, les troubles anxieux généralisés (anxiété diffuse et chronique liée à toutes sortes de problèmes du quotidien), l'angoisse de séparation, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et le trouble de stress post-traumatique. (Il faut noter que, depuis 2013, l'association américaine de psychiatrie classe les TOC dans une catégorie à part.)

L'anxiété a été cataloguée comme trouble mental en 1980, dans la troisième édition du DSM.

Oui, vous avez bien lu : 1980.

Et avant 1980 ? Personne n'était anxieux ?

Pendant près de trois siècles – pratiquement depuis que Descartes a séparé notre tête de notre chair et de nos os –, l'idée que les émotions puissent affecter notre santé physique est demeurée un tabou scientifique. En 1950, deux livres seulement avaient été écrits sur le sujet. Deux. Dans le monde entier. (*Inhibition, symptôme et angoisse*, écrit par Freud, il y a quatre-vingts ans, et, quatre-vingt-dix ans avant lui, *Le Concept de l'angoisse*, de Søren Kierkegaard.)

Nous sommes devenus officiellement « stressés » à partir de 1950, date à laquelle un médecin austro-canadien a forgé le terme et œuvré sans relâche pour le populariser à travers une campagne visant à l'introduire dans les dictionnaires du monde entier. J'adore cette étiologie.

Plusieurs dizaines d'ouvrages et de travaux académiques sur le sujet sont alors apparus. Mais, pour l'essentiel, la fracture corps/esprit persistait et l'anxiété était considérée comme un état quotidien (nous sommes tous anxieux, n'est-ce pas ?) auquel certaines personnes, trop faibles, ne pouvaient faire face. Les femmes anxieuses étaient déclarées « hystériques ». Les hommes se soignaient par la drogue ou l'alcool, ou se terraient dans leurs cavernes. Et on a continué comme ça.

Aujourd'hui, les théories sur la genèse de l'anxiété pullulent. Elles valent toutes la peine d'être prises en compte. Les traumatismes de l'enfance en sont une. Dans son livre précurseur, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (littéralement : « pourquoi l'amour compte : comment l'affection modèle le cerveau des bébés »), Sue Gerhardt explique que le fait de grandir dans des conditions de vulnérabilité émotionnelle (qui vont des pires violences au simple fait que les parents ont à s'occuper d'autres enfants – bonjour l'anxiété des aînés !) affecte nos réactions émotionnelles pour le reste de notre vie. Pour le psychologue clinicien Oliver James, que l'on voit sur les écrans de télévision anglais, auteur du livre *Enfance brisée, comment se reconstruire*, les traumatismes infantiles font que les enfants grandissent dans un état d'« alerte rouge » permanent qui dérègle la chimie de leur cerveau. Dans ce livre, il est question d'acquis, pas d'inné.

Cela a une influence sur les taux de certains neurotransmetteurs, telles la sérotonine et la noradrénaline, plus bas que la normale. Le cerveau traite les informations sur ce qui se

passé à l'intérieur et à l'extérieur du corps par l'intermédiaire du système nerveux, un réseau de 100 milliards de neurones qui transmettent les informations par le biais de signaux électrochimiques. La sérotonine relaie les messages liés à l'humeur, au désir et à la fonction sexuelle, à l'appétit, au sommeil, à la mémoire, à l'apprentissage et au comportement social. En gros, lorsqu'on n'a pas suffisamment de sérotonine, l'information n'est pas transmise.

Plus récemment, on a découvert qu'un autre neurotransmetteur, l'anandamide (le nom vient du sanskrit « ananda » qui signifie « joie, bonheur »), aidait le cerveau à communiquer le bonheur, le fait de se sentir bien et le confort. Ceux qui ont un taux faible de cette molécule ont une propension à la nervosité. C'est du moins ce que dit la théorie.

Au cours de la rédaction de ce livre, j'ai eu accès à des explications plus novatrices.

La recherche récente montre que l'anxiété est plus fréquente chez les personnes souffrant de maladies auto-immunes, c'est-à-dire qui se déclarent quand le système immunitaire se dérègle ou est attaqué dans plusieurs endroits du corps. Je souffre d'une thyroïdite de Hashimoto, une maladie auto-immune de la thyroïde, cette glande qui gouverne tout ce qui fait de nous un être conscient et doué de sensations : métabolisme, respiration, rythme cardiaque, système nerveux, cycle menstruel, température corporelle, cholestérol, glycémie, humeur, sommeil...

Personne n'est en mesure d'expliquer le lien entre les maladies auto-immunes et l'anxiété, en partie parce qu'on ignore comment se développent les premières. Pour certains, l'incertitude liée à la maladie pourrait être un facteur – le simple fait de ne pas savoir ce qui se passe dans son corps peut plonger n'importe qui dans l'inquiétude, voire le désespoir.

Voici une explication plus prometteuse et plus convaincante (à mes yeux) : les maladies auto-immunes, comme toutes les maladies inflammatoires, génèrent un taux élevé de cytokines, lesquelles affectent la communication par les neurotransmetteurs. Le lien entre l'anxiété et différentes maladies inflammatoires comme l'athérosclérose, ou encore le syndrome métabolique et même la maladie coronarienne est de plus en plus avéré. Des essais cliniques montrent que non seulement l'adjonction d'un traitement anti-inflammatoire à un traitement pour les troubles de l'humeur améliore les symptômes mais qu'elle augmente également le taux de réponse. Le fait que des personnes « normales » et en bonne santé deviennent temporairement anxieuses après une vaccination provoquant une réaction inflammatoire, comme le vaccin contre la fièvre typhoïde, accrédite cette hypothèse.

Les travaux probablement les plus stimulants portent sur le lien entre santé intestinale, inflammation et anxiété. Vous avez sans doute entendu parler des colonies de bactéries qui peuplent notre appareil digestif (microbiome) et qui jouent un rôle essentiel dans le métabolisme et le système immunitaire, ainsi que dans le système nerveux. Selon des recherches récentes, ces microbes influencent notre comportement émotionnel, notre perception de la douleur et notre réaction au stress.

Lorsque l'équilibre entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries se détraque – on parle de « dysbiose », provoquée par une mauvaise alimentation, les médicaments, les antibiotiques, les allergènes, les parasites ou des champignons –, il se produit une cascade de réactions moléculaires inflammatoires qui remontent le système nerveux central et provoquent une inflammation dans le cerveau. C'est cette inflammation qui embrouille nos neurotransmetteurs et génère l'anxiété. Pour le

dire simplement, quand les intestins s'enflamment, le cerveau s'enflamme.

Des chercheurs ont découvert que les gens qui mangeaient davantage d'aliments fermentés (qui contiennent des probiotiques bénéfiques à l'intestin) avaient moins de symptômes d'anxiété sociale. Une autre étude a révélé que manger un yaourt tout simple (je dis « simple » parce que les produits mis en avant à grand renfort de marketing ne contiennent qu'une quantité minime des bactéries bénéfiques vantées sur le pot) deux fois par jour, pendant quelques semaines, modifiait la configuration des microbes intestinaux, et provoquait la production de composants qui modifiaient la chimie du cerveau.

Dans les dernières semaines d'écriture de la première version de cet ouvrage, j'ai découvert que j'avais plusieurs problèmes génétiques, qui devaient probablement jouer un rôle dans le développement de mon anxiété. J'ai un gène MTHFR défectueux, susceptible d'affecter la disponibilité et la capture de la sérotonine. C'est un nouvel élément dans le débat, et je continue à apprendre des choses sur ce que cela implique. Selon mon endocrinologue, Leah, il se peut que je sois née avec une incapacité à produire suffisamment de glutathion, un antioxydant qui contribue à l'élimination des métaux lourds dans le corps. En conséquence, j'ai un taux de mercure ahurissant (il n'entre même pas dans le graphique fourni par les laboratoires). L'excès de mercure dans le sang est directement lié à l'anxiété. Les « chapeliers fous » ont perdu la tête à cause du mercure utilisé pour feutrer les tissus. Selon Leah, ces variables génétiques sont probablement déclenchées par des facteurs épigénétiques tels que le stress, la maladie et les polluants environnementaux.

La recherche émergente a publié dans *Nature Neuroscience* des hypothèses selon lesquelles les phobies (répertoriées

comme manifestations anxieuses par le DSM) seraient des « mémoires » génétiques transmises par nos ancêtres et relayées par les facteurs épigénétiques, ce qui expliquerait en partie que certaines phobies paraissant irrationnelles avaient probablement du sens à un certain stade de leur évolution (la peur des microbes, par exemple).

Aucun des facteurs que nous venons de mentionner ne condamne qui que ce soit à l'anxiété : vous pouvez les cumuler tous et ne jamais connaître une journée d'anxiété dans votre vie.

8. Savez-vous ce qui s'est également passé en 1980, juste avant que l'anxiété soit officiellement reconnue et diagnostiquée ? On a produit le premier médicament anxiolytique. Ce qui nous amène à nous demander si l'anxiété n'aurait pas été « inventée » en 1980 pour correspondre au médicament. C'est une question, une simple question...

Oh, et il y a autre chose.

En 1994, comme Scott Stossel le souligne dans *Anxiété, les tribulations d'un angoissé chronique en quête de paix intérieure*, l'expression « troubles de l'anxiété sociale » n'était apparue que 50 fois dans les médias. En 2000, elle faisait partie de notre vocabulaire et des études montraient que 10 à 20 millions d'Américains en souffraient.

Qu'est-ce qui a pu déclencher un changement aussi radical ? Avons-nous été soudain tous contraints d'aller dans des soirées bondées à la fin des années 1990 ? Ou à participer à plus d'ateliers collectifs remplis d'exercices pénibles sur la confiance ?

À moins que cela n'ait un rapport avec la vaste campagne de sensibilisation lancée par la Social Anxiety Disorder Coalition (association de lutte contre les troubles de l'anxiété sociale) en

1999, soit un an auparavant. Cette campagne, qui montrait des gens à l'air abattu et ce slogan vraiment affreux : « Imaginez que vous soyez allergique aux gens », a été diffusée dans toute l'Amérique, sur les bus et les ponts enjambant les autoroutes.

Mais tenez-vous bien ! Il y a plus encore.

Il se trouve que la SADC a noué un partenariat avec Smith-Kline Beecham (devenu par la suite le géant de l'industrie pharmaceutique GlaxoSmithKline) qui, comme par hasard, venait de mettre sur le marché le premier comprimé approuvé dans le traitement de... je vous laisse deviner... les troubles de l'anxiété sociale. Le même genre de scénario commercial existe pour les TOC et les troubles bipolaires.

Mais que les choses soient claires. Je ne suis pas en train de dire que l'anxiété est une invention. Je vis avec tous les jours, comme les 14 % d'entre nous dont la vie est bouleversée par les TOC, l'anxiété sociale, le stress post-traumatique et autres troubles de l'anxiété.

Comme David Beckham, qui perd les pédales si les choses ne sont pas disposées en lignes droites ou par paires : « Je mets mes cannettes de Pepsi dans le réfrigérateur et s'il y en a une en trop, je la range ailleurs, sur une autre étagère... Tout doit être parfait. »

Et Whoopi Goldberg, qui ne prend pas l'avion. Je ne sais pas pourquoi je glisse ici ces anecdotes de célébrités. Peut-être simplement pour ajouter de la couleur et du poids au fait que l'anxiété est la sixième cause majeure d'invalidité dans le monde.

Alors oui, ce truc existe vraiment. Et il est important de se renseigner et de prendre en compte les différents diagnostics, causes et traitements proposés. En effet, c'est essentiel dans notre parcours. Mais je pense que le tableau est plus grand. Je me jette sur les informations décrites ci-dessus parce qu'elles

touchent à beaucoup des dilemmes auxquels tous les anxieux que je connais ont eu à faire face.

Suis-je vraiment une malade mentale ? Perturbée ? Déficiante ?

Ou suis-je simplement faible de caractère et ne fais-je pas suffisamment d'efforts ?

Les traitements que je prends me transforment-ils ? Me rendent-ils moins authentique ? Sont-ils « contre-nature » ?

Et est-ce que je m'accroche à la théorie du « déséquilibre chimique » parce qu'elle me décharge de mes responsabilités et que le recours à la science est la promesse d'une guérison nette ?

À moins que mes névroses ne soient justifiées, vu l'état actuel du monde ? Ma peur de la foule, des espaces confinés, de la faillite financière, du contact, etc., est-elle une réponse raisonnable, quoiqu'un peu particulière, dans l'évolution ?

Cela fait des années que je pose ces questions. Nous devons les poser, nous, les anxieux. Les théories médicales existantes sont incapables d'y répondre.

Vous vous posez les mêmes ? Vous serez donc probablement aussi intéressé que moi d'apprendre que, en dépit d'efforts démesurés visant à considérer l'anxiété comme un trouble distinct, aucun processus diagnostique ne fonctionne vraiment. Il n'a été mis en place aucune technique capable de déterminer la limite à partir de laquelle le stress et la peur deviennent de l'anxiété névrotique, ni à partir de quand des pensées en boucle sont une défaillance chimique dans le cerveau plutôt qu'un problème de caractère (le premier étant évidemment plus « pardonnable » et, bien sûr, plus « remédiable »).

En fait, des études sur les directives de diagnostics du DSM ont mis au jour que, lorsque deux psychiatres différents utili-

saient la même édition du DSM pour établir un diagnostic pour le même patient, ils obtenaient un résultat similaire dans seulement 32 à 42 % des cas.

Une fois encore, on est dans le flou. Voici de quoi brouiller encore davantage les pistes : en Australie, les médecins travaillent à la fois avec les directives du DSM et des classifications établies par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) qui sont malheureusement en contradiction les unes avec les autres. Pire, les hôpitaux publics se fondent sur une version dépassée des classifications de l'OMS pour coder les cas.

Vous êtes perdus ? Eh bien, la plupart des médecins le sont aussi.

Je crois que beaucoup de jeunes trouvent réconfortant le discours sur le déséquilibre chimique. Ce n'est pas étonnant. Dans mon cas, il a été une sorte d'étagère sur laquelle j'ai pu ranger les choses pendant un moment, le temps de les digérer. Nous entendre dire que la maladie n'est pas de notre « faute » nous soulage de quelques doutes et incertitudes, et nous décharge de la culpabilité de ne pas mieux y faire face. Ce qui, en soi, contribue à diminuer l'anxiété.

Je reviens à mon adolescence, quand les médecins ont déclaré que j'avais un déficit de sérotonine dans le crâne.

J'ai quitté la maison familiale, peu après la naissance de mon petit frère, pour une maison que je partageais avec trois étudiantes plus âgées que moi, et dans laquelle régnait un certain chaos. L'une d'entre elles adorait passer l'aspirateur et jouer de la guitare tard le soir, une autre s'automutilait dans la pièce qu'elle avait annexée à côté de la cuisine (elle prétendait que c'était à cause de la peinture jaune des plafonds). J'étudiais le droit et la politique. Et avais trois jobs.

Je ne dormais pas, je tapotais et comptais tout, j'allais courir comme une folle autour du bassin de rétention tout proche quand je ne trouvais pas le sommeil.

Et je chantais en boucle *Blister in the Sun*, de Violent Femmes (*da doonk, da doonk*).

J'ai poussé un grand soupir quand le psychiatre a comparé, en des termes simples, mon cerveau à un circuit électrique. Il y avait enfin une raison tangible et apparemment validée par la médecine au bazar que j'avais dans la tête ! Plus important encore, je pouvais donner une raison à mon entourage. C'était héréditaire, inévitable et mes parents n'avaient rien à se reprocher (du moins pas au-delà de la transmission de leurs gènes).

Tout cela semblait être un cas inévitable de malchance génétique. Ma grand-mère paternelle avait été internée pour maniaque-dépression. Quand j'avais quatorze ans, elle m'avait raconté, lors d'un trajet en bus de quatre heures de Canberra à Sydney, qu'elle avait reçu un traitement par électrochocs, à quatre reprises, contre sa volonté. Mon père était tout petit, à l'époque, et les détails ont été cachés. Ma grand-mère maternelle souffrait d'une terrible anxiété et a été hospitalisée quand ma mère était petite. Là non plus, on n'en parlait pas vraiment, et certainement pas en détail.

Cet aspect du débat risque de faire bondir certains d'entre vous. Le rappeur et vedette tapageuse de YouTube, Prince Ea, s'est avancé sur ce terrain et, chose dingue, a reçu des milliers de commentaires, sous sa vidéo, de la part d'anxieux du monde entier qui en avaient assez d'être tenus pour responsables de leur maladie. Prince Ea disait (sur un rythme entraînant) que nous ne sommes pas notre anxiété ni notre dépression. Non, nous sommes le ciel, et l'anxiété et la dépression ne sont que des nuages qui nous traversent.

Je comprends ce qu'il veut dire. Je ne suis pas ma maladie. J'ai une maladie qui entre, tel un nuage, dans mon champ de vision de temps à autre. Je (la totalité de mon être) peux choisir de me poser pour contempler les nuages, les laisser exister et les laisser passer. *Pff.*

Mais une grande vague d'indignation s'est abattue sur lui, beaucoup de gens déclarant que leur anxiété était un problème avant tout médical et pas un truc qui passe. « Diriez-vous à un diabétique : "vous n'êtes pas diabétique, vous choisissez simplement de porter votre attention sur votre insuline et votre glycémie" ? »

Je comprends aussi leur réaction. Pour certains d'entre nous, la situation est telle que ces fichus nuages couvrent le ciel tout entier. Il n'y a rien d'autre que des nuages noirs. Cela *devient* un problème médical.

Cela dit, depuis l'époque où on m'a avancé l'argument du « déséquilibre chimique », on a compris qu'il ne se fondait sur aucune preuve et qu'il n'était plus considéré comme pertinent, vu le peu de choses que nous comprenons vraiment du fonctionnement du cerveau. Récemment, on m'a parlé du site internet du Collège royal des psychiatres du Royaume-Uni. Sur la page « Traitements et bien-être », on peut lire (merci à eux pour leur franchise) : « Nous *n'avons aucune certitude*, mais nous pensons que les antidépresseurs agissent en augmentant l'activité de *certaines composantes chimiques* dans le cerveau... » C'est moi qui ai ajouté les italiques. Il y a de quoi lever les yeux au ciel, non ?

De plus, cela ne résout pas le dilemme : le déséquilibre chimique est-il la cause ou la conséquence ? L'anxiété de mes grand-mères aurait-elle *engendré* la baisse de leur taux de sérotonine ?