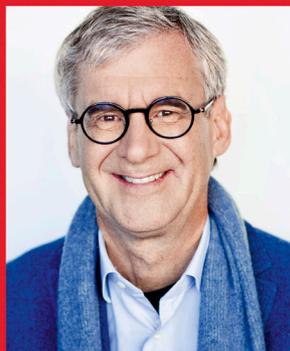


# Serge Marquis

## Le jour où je me suis aimé pour de vrai



### Le roman qui soigne l'ego

Par l'auteur de

*On est foutu, on pense trop!*

Déjà 600 000 lecteurs heureux





Le jour où je me suis aimé  
pour de vrai



Du même auteur

On est foutu, on pense trop !  
Comment se libérer de Pensouillard le hamster  
*Éditions de la Martinière, 2015*  
*Points, 2016*

Serge Marquis

Le jour où je me suis aimé  
pour de vrai

Éditions  
de La Martinière

ISBN 978-2-7324-8274-3

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2015  
pour l'édition originale publiée en Amérique du Nord  
sous le titre *Egoman*.

© 2017 Éditions de La Martinière,  
une marque de la société EDLM pour la présente édition.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 355-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Le moi commence sans doute avec la possessivité. C'est à partir de cet instinct, de cette réaction, qu'il prend son essor, se renforce et s'établit fermement.*

*La possession d'une maison, d'un territoire, d'un savoir, ou de certaines capacités – tout cela procède de l'activité du moi. Ce mouvement procure le sentiment d'être un individu séparé du tout.*

J. Krishnamurti.

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.*

*Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.*

Kim Mcmillen,  
*When I loved myself enough.*



À toutes les victimes de l'ego.  
Surtout les enfants. Ils sont des centaines  
et des centaines de millions – peut-être  
même davantage...



J'aime les ponts. Tous les ponts. Qu'ils soient en acier, en bois ou invisibles, j'apprécie ce qu'ils représentent : l'interconnexion. J'affectionne autant ceux qui rapprochent deux rives que ceux qui relient deux événements ou deux êtres.

Je tenais donc à présenter ce livre en construisant un pont avec celui qui l'a précédé, *On est foutu, on pense trop !* Ces deux écrits traitent en effet du même sujet : de l'ego, c'est-à-dire de ce qui sépare.

On ne peut s'intéresser à la souffrance humaine sans se heurter à la question de l'ego. Ce serait comme vouloir comprendre la croissance d'un arbre sans considérer ses racines ; on ferait fausse route. On pourrait même inventer des explications sans fondement – les êtres humains l'ont souvent fait au cours de l'histoire.

Les obstacles entre les individus, les collectivités et les peuples proviennent de l'activité égoïque. Les guerres, peu importe leur forme, y trouvent leur origine. L'exploration de l'ego constitue une urgence sans précédent.

En tant que médecin, j'ai souvent fréquenté la souffrance. Elle a été pour moi le pont qui me permettait de rejoindre l'autre, tous les autres. *Pensouillard* m'a emmené en conférence à travers l'Europe et au Québec. À la fin de chaque rencontre, lecteurs et lectrices posent des questions nouvelles et m'invitent à poursuivre avec eux la réflexion. Ce sont leurs

mains levées qui ont donné naissance à *Le jour où je me suis aimé pour de vrai*.

– Qu’est-ce que l’ego ? Quelle différence y a-t-il entre ego et mental ?

– N’est-il pas une nécessité ?

– Peut-il ne pas exister ?

– Doit-il mourir ?

Et ainsi de suite. Invariablement, je réponds : l’ego est un oignon ! Ce qui fait habituellement rire l’auditoire. Faisant fi des rires, je poursuis, le plus sérieusement du monde : c’est un oignon formé d’innombrables pelures identitaires. Chaque pelure est ajoutée aux précédentes en fonction du caractère unique qu’elle confère à une personne. Elles sont fabriquées par un processus neurologique – une sorte d’usine biologique – que l’on appelle « processus d’identification ».

Cela fonctionne ainsi : vous êtes dans une boutique de vêtements, devant la glace. Vous essayez un veston. Le vendeur ou la vendeuse vous dit : « Mais c’est tout à fait vous, ça ! » Le processus d’identification se met alors en marche. Vous répondez : « Vous trouvez ? » Et la personne d’enchaîner : « Absolument. C’est votre palette de couleurs, votre style. Et en plus, on n’en a qu’un à votre taille. Laine de lama péruvien élevé sur les plus hauts sommets, rarissime, on peine à respirer à cette altitude. Vous ne verrez jamais personne d’autre avec un veston comme celui-là ! »

Vous l’achetez, même s’il coûte la peau des fesses. Surtout parce qu’il coûte la peau des fesses. Vous voilà donc revêtu d’une nouvelle pelure identitaire.

Le processus d’identification structure le « je » à travers une adhésion permanente à des objets (un tableau, un drapeau, une photo, un chapeau ou même un Stabilo – le rose), des croyances religieuses, des idées politiques, des idoles, des valeurs, des images, des rêves, des talents, un travail, une passion pour la musique ou l’équitation, un nom, un prénom, une relation, une nation, une réputation, un savon, une chanson, une

fonction, une maladie, un style et bien d'autres formes. Et cette adhésion se fait instantanément. Vous mettez le téléviseur en marche et vous tombez sur un match de tennis. Deux joueurs que vous n'avez jamais vus, un Chinois et un Roumain. À peine trois minutes plus tard, le processus d'identification s'est activé et vous avez adopté le Roumain. Ou le Chinois, peu importe. Si « votre joueur » gagne, vous vous sentez bien, et s'il perd, vous vous sentez mal. Trois minutes plus tôt, vous ne le connaissiez même pas ! En quelques secondes à peine, à cause du processus d'identification, votre corps réagit et génère du confort ou de l'inconfort.

C'est primitif. Territorial. Sous l'effet des hormones du stress, vous êtes prêt à défendre chaque pelure identitaire comme s'il en allait de votre survie. Avec des mots (jugements, blâmes, critiques) ou, de manière plus archaïque, avec les poings ou des bombes. À cause de l'attachement aux pelures. C'est la peur de perdre ou de ne jamais avoir assez. Quand une opinion diffère de la vôtre, que l'on vous refuse une promotion ou que l'on émet un commentaire désobligeant à propos de votre cravate, par exemple.

À notre époque, le cerveau ne fait plus la différence entre la perception de ce qui menace la survie et la perception de ce qui menace l'ego, il déclenche la même réaction : lutte, fuite ou paralysie. Dès qu'une menace se profile, apparaissent la peur, l'agressivité et tous leurs dérivés : l'anxiété, l'angoisse, la déprime, l'hostilité, la jalousie, l'envie, le mépris et autres délicieuses émotions qui minent l'existence humaine et coûtent si cher en médicaments ou en thérapies de toutes sortes. L'oignon se cramponne à chacune de ses pelures comme si la perte d'une seule d'entre elles allait entraîner sa disparition totale. Car la suppression d'une seule pelure équivaut, pour le cerveau, à la mort. Une grave erreur apparue au cours de l'évolution. Le cerveau est parfois un peu sot... Aucune pelure n'est permanente. Il souffre pour rien !

Impossible de supprimer l'ego. Pour cela, il faudrait supprimer

le *processus d'identification*, bien ancré dans diverses aires neurologiques.

La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas notre ego. Pour être clair, nous ne sommes ni un oignon ni aucune de ses pelures. Nous sommes plutôt « ce qui en nous ne vieillit jamais ». Cette magnifique expression empruntée à Marie de Hennezel se réfère à nos capacités d'être présent, d'aimer, de savourer, de créer, de transmettre, d'apprendre, de communiquer, de s'émerveiller, de résoudre des problèmes ainsi qu'à d'autres capacités associées au pouvoir de la *présence* et de l'intelligence humaine. Et peut-être même de l'intelligence animale ou végétale, qu'en savons-nous ?

Le défi d'une vie consiste à découvrir la différence entre l'activité de l'ego et celle de la *présence*. Cela signifie apprendre à distinguer les moments où l'attention est accaparée par le moi (et par sa peur de ne pas exister) de ceux où l'attention est totalement connectée à ce que perçoivent les sens – que ce soit la douceur d'une main aimante ou la contraction d'un estomac noué par la tristesse. Mais aussi se poser toujours la question de savoir où se pose notre attention : est-elle en train de ruminer une insulte, un commentaire désobligeant, l'annonce d'une rupture ? Est-elle absorbée par le spectacle chatoyant des feuilles d'automne, par le sourire d'un enfant ? L'enjeu est de réaliser, à chaque instant, que nous avons le pouvoir de ne pas laisser l'ego s'emparer de nos vies et accaparer toute notre attention. Il suffit d'apprendre à revenir sans cesse à la *présence*. Une présence mue par l'intention d'aimer et de contribuer au bien commun, bien sûr. Un exercice difficile, mais qui conduit au plus précieux de tous les accomplissements : savourer pleinement chaque seconde de nos courtes existences.

J'ai choisi la forme du roman afin de mettre en scène des personnages et des situations illustrant les multiples facettes de l'ego. Il se cache sous d'improbables visages et se manifeste de façon si insidieuse !

Ainsi sont nés Charlot, Maryse, Marie-Lou, Georges et tous les autres.

J'espère que nous serons nombreux à tenter de répondre aux questions que pose Charlot, car j'ai la sincère conviction qu'une meilleure compréhension des mécanismes de l'ego permettrait d'éviter une grande partie de la souffrance humaine.



# Prologue

Un jour, j'ai cessé d'avoir toujours raison. Et j'ai compris la phrase de Friedrich Nietzsche : « Ce n'est pas le doute qui rend fou : c'est la certitude. »

Mon fils avait alors neuf ans, mais la plupart des adultes lui en donnaient six. Souvent, on lui demandait : « As-tu commencé l'école ? » Sur un ton très respectueux, il répondait : « Oui. Depuis trois ans. » Et il ajoutait, avec son air d'enfant de chœur : « Et vous, avez-vous commencé à vivre ? »

J'aimais observer les visages médusés. Des statues, bouche ouverte et yeux écarquillés. Je n'ai jamais cherché à savoir où il avait trouvé cette repartie – à la télévision, peut-être. Une chose est certaine, elle faisait un effet bœuf.

Et vite, ce n'était plus lui que les statues fixaient mais moi, d'un regard mi-stupéfait, mi-accusateur. Et je percevais dans leur silence de lourdes accusations : « Mais qu'avez-vous mis dans la tête de votre fils, madame ? »

Mon fils s'appelle Charles, mais pour moi, c'est Charlot. Il a un petit côté « Chaplin ». Il marche en canard et jette sur le monde le regard du grand comédien : une lucidité désopilante. Il ne me ressemble pas du tout physiquement. Il a plutôt une grosse tête, un petit corps, des cheveux roux et des taches de rousseur. Jusqu'à l'adolescence, on l'aurait cru sorti tout droit d'une bande dessinée : personnage 3D en couleurs, promenant sa bouille fictive dans notre réalité.

Aujourd'hui encore, à vingt-quatre ans, il doit présenter une pièce d'identité pour entrer dans un bar. Il traîne toujours son passeport dans un petit sac et le montre au portier comme un policier de série américaine brandit sa plaque. Il a toujours sa grosse tête vissée sur son corps fragile, et ses mains sont devenues d'une beauté fascinante. Si on pouvait juger de l'attrait de l'âme d'une personne en regardant ses mains, on saluerait Charlot en se prosternant. Ce n'est pas tant leur forme qui inspire le respect que la manière dont elles s'y prennent pour toucher. Chacun de ses doigts est un danseur de ballet.

Il a fini par grandir, bien sûr ! Mais c'est comme s'il avait pris plus que son temps ; ou comme s'il avait d'abord grandi dedans. Quand on lui demandait : « Qu'est-ce que tu veux faire quand tu seras grand ? », il répondait en se tournant vers moi : « Je ne veux pas être grand. Pourquoi tout le monde veut être grand, Maman ? »

Ce livre rassemble certaines questions que Charlot m'a posées quand la vie lui infligeait ses premières blessures. Celles auxquelles on n'arrive pas à trouver un sens alors que l'on en cherche un à tout prix. On croit ne pas pouvoir vivre sans explication, sans raison, sans motif à tout. On ignore qu'il sera nécessaire d'apprendre à vivre avec certaines blessures qui n'en ont aucun.

Charlot revenait constamment à la charge, entêté comme un moustique affamé : « Maman, c'est quoi l'ego ? Pourquoi vous avez divorcé, Papa et toi ? Pourquoi des enfants se suicident ? » Ces questions m'ont guérie de mon autosatisfaction. Enfin, presque. Avant que mon fils ne commence à poser ses questions, j'étais ignorante. Mais je l'ignorais.

Je me présente : Maryse du Bonheur. Ce nom de famille m'a évidemment valu des tas de moqueries au cours de ma vie, des blagues de mauvais goût du genre : « Une chance que tu n'aies pas été prénommée Reine, Rose ou Aimée. »

On me dit souvent que ce nom ne peut pas vraiment exister.

Que je l'ai inventé pour me rendre intéressante ; pour me donner une chance d'y croire, je veux dire au bonheur. Pourtant, ce nom provient du nord de la France. D'une toute petite bande de terre située le long de la frontière belge. Et je suis une authentique « du Bonheur », je vous assure. Nous sommes peu à porter ce nom, en fait nous sommes en voie de disparition. Il n'y a aucune autre branche sur l'arbre de la famille. Charlot en sera peut-être le dernier fruit.

Je suis neurologue – neuropédiatre, pour être plus précise –, spécialisée dans le traitement du cancer. J'œuvre dans un hôpital universitaire dédié aux enfants. Là aussi, mon nom crée de fortes réactions. Imaginez les visages des gens qui entendent résonner dans l'interphone de l'hôpital : « Docteur du Bonheur, veuillez rappeler les soins intensifs ! », « Docteur du Bonheur, on vous demande aux urgences » ou « Docteur du Bonheur, veuillez communiquer immédiatement avec la salle d'opération ! ». Il faut voir l'expression des familles à qui je me présente pour la première fois.

J'enseigne également la neuroanatomie à la faculté de médecine et je dirige une équipe de recherche sur le cancer du cerveau chez l'enfant. Tout cela fait de moi une personne très occupée. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu être grande, très grande. La plus grande de ma catégorie. Être au-dessus des autres. Dès le début de mes études à la faculté, j'ai commencé à regarder mon entourage de haut. Je foulais la médiocrité en permanence. Je trouvais les étudiants creux et centrés sur leur nombril, alors que moi, le génie, j'allais changer le monde ! J'étais à mes propres yeux une sorte de croisement entre Mère Teresa et Einstein. On appelle cela du « narcissisme » au pays des pys.

Physiquement, on me dit belle. Grande, mince, les yeux noirs et une chevelure 90 % cacao. J'ai des jambes qui n'en finissent pas et je ne me suis jamais gênée pour les montrer – en dehors de l'hôpital, bien sûr. Avant la naissance de Charlot, il suffisait qu'une tête se retourne sur le galbe de mes mollets pour que

j'éprouve le sentiment d'être vivante, d'exister au-delà du ciel et de tous les paradis. Je sens que mes jambes donnent encore à certains l'envie d'y grimper jusqu'au sommet, mais je ne le vis plus comme une confirmation de ma valeur.

J'ai également la chance d'avoir cette poitrine – naturelle – qui oblige la gent masculine à faire des efforts pour me regarder dans les yeux. J'ai éprouvé un certain plaisir à observer ces messieurs s'efforcer de paraître imperturbables. Je trouvais cela très drôle. J'écris « je trouvais », à l'imparfait, car je ne joue plus à ces jeux depuis longtemps. La souffrance de Charlot a tout changé.

Si j'ose me décrire ainsi, c'est pour insister sur le fait que physiquement, mon fils et moi, nous sommes très différents. Vous savez maintenant qu'il ressemble à son père, malheureusement. Au cas où vous en douteriez, je suis consciente d'avoir écrit « malheureusement ». C'est à cette éclosion de conscience que Charlot m'a conduite. Bon, je ne suis toujours qu'au début du chemin. De cela aussi, je suis consciente.

Je rêvais d'être vue et entendue, par toutes et par tous. Et partout. Je voulais devenir le plus grand médecin de ma spécialité. J'avais le goût de « servir » les enfants malades, bien sûr, mais au-delà de tout le reste, j'aimais que cela se sache.

Il y a eu interruption du rêve, explosion en vol de mes fantasmes avec l'arrivée de Charlot dans mon ventre. Une arrivée pourtant désirée, attendue : un enfant issu de l'amour avec un clown, un vrai clown. Le nez, les sifflets, les ballons et toute la quincaillerie qui provoque les éclats de rires ; avec lui, je pensais que j'allais rire le reste de ma vie. Mais il m'a fait la plus grande farce qu'un clown puisse faire : il a disparu. Il s'est évaporé avant que le bébé ne vienne au monde. Mon corps ne faisait plus l'affaire, surtout le ventre.

Je me suis retrouvée seule avec Charlot. Et la garderie, et l'école, et la carrière. Une histoire ordinaire. Tellement ordinaire...

Et puis Charlot s'est mis à m'interroger... Il m'a montré tout ce que mon besoin d'être supérieure m'empêchait de reconnaître et de vivre.

Pour les besoins du roman, l'auteur a imaginé que le livre de Christian Bobin, *La Grande Vie*, existait déjà à l'époque du roman, alors qu'il n'est sorti qu'en 2014, aux éditions Gallimard. Nous espérons que nos lecteurs ne nous tiendront pas rigueur de cet anachronisme, dû essentiellement à l'admiration de l'auteur pour la beauté de ce texte.

RÉALISATION NORD COMPO À VILLENEUVE-D'ASCQ  
S.N. FIRMIN-DIDOT AU MESNIL-SUR-L'ESTRÉE  
DÉPÔT LÉGAL : MAI 2017. N° 135886 ( )  
*Imprimé en France*