



Extrait issu du récit de vie : *L'Art de la subtilité*

[...]

À l'âge de dix ans, j'ai pris conscience que par rapport aux autres – à mes camarades de classe spécifiquement – je ne me sentais pas en phase. Je vivais une forme de décalage : je me trouvais différent. Dans mon souvenir, pourtant, ça se passait bien en classe dans mes relations à cette période ; ce n'est pas tout de suite qu'on m'a embêté. Comme tout le monde, j'ai grandi puis j'ai fait ma rentrée en sixième. Cette année-là, je n'ai pas non plus eu de soucis avec les autres. C'est à partir de la cinquième qu'il a vraiment commencé. Ce qui allait être et perdurer : le harcèlement scolaire.

À la puberté – quel moment joyeux de l'existence ! – mon visage s'est mis à se couvrir de boutons : une vraie calculatrice ! J'en rigole, mais à l'époque, ce n'était pas drôle du tout. Un ancien camarade – avec qui, enfant, je faisais du karaté sans pouvoir dire qu'on avait une affinité particulière – s'est retrouvé dans le même collège que moi, même si nous n'étions pas dans la même classe. Nous côtoyions souvent les mêmes trottoirs pour nous rendre au collège – une partie de plaisir : « le jeune » commença par se moquer de ma démarche. Vous voyez, mes pieds, quand ils marchent et entraînent mon corps, rappellent un peu la démarche pataude du canard ou celle plus nonchalante et arquée du cowboy ; de quoi bien se fendre la poire, visiblement... Les bourgeons qui fleurissaient sur ma figure n'ont pas aidé non plus. Ce qu'il me reste, ce sont plus les regards qui s'épanchent, rient derrière moi, qui se moquent indirectement, d'une manière plissée, qui vous calculent de longues minutes comme si vous étiez une sorte de curiosité. « Le jeune » traînait avec une fille qui habitait à côté de chez lui. Elle était allée dans la même école primaire que moi. Les yeux rieurs qui s'attardent, les remarques acerbes, elle s'y est mise aussi. Le harcèlement a commencé comme je vous le raconte.

En classe de quatrième – quelle chance ! – je suis tombé dans une classe où il y avait pas mal de perturbateurs dont « le jeune ». Son cheptel de brebis bêteuses s'était multiplié : il était désormais accompagné de trois filles. Ils ne changeaient pas de disque, évidemment. Mais ça devenait vraiment méchant. Je ne sais plus vous citer tous les surnoms qu'ils m'ont donnés. Une chose est sûre, le plus usité, c'était « la calculatrice ». Je me souviens très bien des mots que « le jeune » a lancés à ma figure : « Va te racheter une peau. » C'était en cours de français. Je ne me défendais jamais habituellement. Mais ce jour-là, c'était la goutte d'eau. J'en avais tellement marre. Il se levait de sa place et venait me charrier dès que la prof avait le dos tourné pour écrire au tableau. N'y tenant plus, pour répondre à ses moqueries, je me suis exclamé : « Mais regarde-toi, tête de lapin... » : il avait les dents du haut qui ressortaient. Je n'ai pas pu finir ma phrase. Il a renchéri sans plus attendre et m'a brandi sa pique : « Va te racheter une peau ». C'est devenu sa manière journalière de me dire « bonjour » si vous voulez.

Je n'ai plus protesté les jours qui ont suivi. Les mois se sont succédé. Je pensais que ça finirait par s'arrêter. En fait, ça a continué. Une autre fois, il était peut-être à un ou deux rangs de moi dans la classe et il m'a carrément jeté sa trousse à la tête. Bêtement, je la lui ai rendue. Je n'ai rien fait d'autre que prendre la trousse et lui tendre. Je ne me suis pas plaint au prof, rien... Je peux vous dire qu'en y ayant bien réfléchi, je sais aujourd'hui ce que j'aurais dû faire : ouvrir sa trousse, ouvrir la fenêtre et la balancer, peu importe l'étage. Et

Être.s en souvenir, Irène Bonhoure, El, écrivaine et biographe, Apprieu (38)



regarder ses affaires s'écraser sur le sol, éparpillées, brisées peut-être. Le prof m'aurait sermonné : tant mieux ! Ça m'aurait permis de lui raconter ce que « le jeune » me faisait vivre.

Bien sûr, rien de tout ça ne se serait passé à l'époque. Vous pensez ! J'étais calme et bien vu à l'école. J'étais un élève moyen, ni mauvais, ni bon, mais je ne posais pas de problème. Le genre effacé, vous voyez, qu'on oublie aisément. Le petit dans le fond qu'on n'entend jamais, qui ne dépasse pas de sa chaise, qui, même, est presque sous sa table.

J'ai un petit trou... Mais non. Non, je n'ai pas fait ma troisième avec « le jeune ». Il s'est fait viré avec une de ses acolytes en fin de quatrième : ils avaient eu la sagesse d'esprit de frapper un prof.

Avec le recul des années, j'ai compris que je devais lui renvoyer une image idyllique. C'est par jalousie, par envie, que « le jeune » a agi de la sorte avec moi. C'était un misérable. Il avait des soucis : ses parents étaient alcooliques. Moi, je n'avais aucune contrariété avec les miens. Ils m'ont donné de la tendresse, du cadre en même temps et de la sécurité. C'est vrai que ça n'excuse rien de ses intentions et de ses actes mais quand j'y repense parfois, c'est de la pitié pour lui et pour tous ses semblables que j'éprouve.

J'ai fini par faire ma rentrée au lycée. Au début ça allait. Il s'est avéré que j'ai retrouvé une camarade de classe qui était avec moi en maternelle et primaire. On partageait des points communs : on avait la même vision du monde, on aimait tous les deux écrire des choses. Elle, elle était plus poèmes et moi, j'écrivais du fantastique. Elle est devenue ma meilleure amie et je suis devenu son meilleur ami. On vivait un peu dans notre bulle ; même si on parlait de temps en temps avec les autres, on restait principalement tous les deux. Comme on se sentait différents, on s'isolait ; en fait, je dirais qu'on avait besoin de notre tranquillité. La plupart des gens, ils n'aimaient pas trop qu'on ne soit pas dans la norme, enfin la norme... Qu'est-ce que la norme ? À mon sens, tu peux être différent mais tu es dans la norme à partir du moment où tu respectes les autres. Le respect est la valeur universelle par excellence pour moi et d'elle, toutes les autres découlent. Je ne me reconnaissais pas à l'époque dans cette norme collective qui semblait exiger qu'il faille être un pingouin et agir comme tout le monde : marcher droit sur une ligne, exactement pareil et surtout dans la même direction. Difficile avec une démarche de canard ou de cowboy, vous me direz pour la blague, d'être un pingouin ! Par conséquent, le duo que nous formions avec mon amie pouvait être source de railleries...

Malheureusement, elle a redoublé et je suis passé en terminale. Elle a réussi à se faire des amis quand moi, je restais un peu à côté des autres. Et puis, les crises de spasmophilie se sont installées, pour ne rien arranger. Je devenais aux yeux des autres assez voyant et assez bizarre. Pourtant, j'étais dans un milieu social puisque j'ai fait un bac médico-social. Mais vous voyez, ça ne veut rien dire. Ça ne garantit pas la bienveillance. Dans ces moments de crise et de spasmes, je devenais tout raide. J'avais beaucoup de mal à respirer. Chez moi, ça arrivait que je vomisse. Ma mère pensait que ça venait des études, du stress que je ressentais, de la pression que je me mettais. Alors avec mon père, ils m'envoyaient chez le médecin de famille qui me prescrivait de l'Euphytose, un concentré de plantes censées agir sur la nervosité – tu parles.

En réalité, dans mon coin je m'étais renseigné. J'avais effectué des recherches sur mes symptômes, essayé de mettre des mots sur ce que je vivais. Je l'explique comme ça : le harcèlement scolaire que j'ai vécu a déclenché chez moi une phobie sociale. Au début, je pensais que je souffrais d'agoraphobie qui est la peur



d'être dans un espace public. Mais dans mes prospections, j'ai compris que c'était une phobie sociale : la peur du regard des autres, de leur jugement. La peur panique de ce que les autres peuvent penser de moi, qu'ils ne puissent pas s'empêcher de me blesser ouvertement, de me faire du mal.

Je n'en avais jamais rien dit à mes parents, ni à mon frère, jusqu'à ce jour où nous partions pour un après-midi « shopping » – le pied, vous imaginez bien que j'étais aussi à l'aise qu'un poisson qui a sauté hors de son bocal, déjà que dans un bocal, c'est étouffant... – et le programme post magasins, c'était une soirée en boîte de nuit – un lieu de prédilection pour moi. Nous étions donc tous ensemble cet après-midi-là, mes parents, mon frère, ma conjointe de l'époque – qui, elle, adorait ce genre d'activités – et moi. J'ai commencé à me sentir mal après avoir croisé des personnes qui, comme d'habitude, ont dû se moquer de moi pour quelque chose ou bien, j'ai simplement cru que c'était le cas. Dans la voiture, à la suite de cet épisode, en compagnie de tout le monde, j'ai fait une crise de tétanie, j'avais du mal à respirer, enfin, tout le tralala... On s'inquiétait pour moi, on me demandait ce qui n'allait pas, bref. Quand j'ai retrouvé un peu mes esprits, je leur ai dit que j'étais phobique social. Combiné à mon hypersensibilité – le combo mortel – tout devient susceptible de vous blesser, à la limite de la paranoïa ; parfois, on n'y était vraiment. De la moquerie délibérée et ouvertement adressée au petit rictus dans le coin d'un visage, aux chuchotements imperceptibles mais que j'entends quand même – j'ai une très bonne ouïe, en plus du reste – tu te mets à scruter tout le monde dans l'espace où tu te trouves et à imaginer que tous les regards te jugent. Je leur ai plus ou moins expliqué ça. Cela étant, il y a eu l'épreuve « boîte de nuit » ; je ne vous surprends pas en vous disant que je n'étais pas loin de la crise non plus. En fin de soirée, j'ai réussi à m'apaiser un peu : je m'inventais une croyance qui ne me faisait plus percevoir, dans l'univers délirant du monde des gens alcoolisés, un soupçon d'intentions mauvaises. Oui, ma vie c'est d'agiter pieds et mains et puis remuer ciel et terre pour tenter de me rassurer... La piste de danse se remplissait : je me confondais dans la masse, j'étais noyé parmi les gens. C'était bien moins effrayant qu'être en face-à-face, dans le vide de l'espace qui ne comptait que quelques personnes, où j'étais finalement très visible. Être caché dans la foule, oui, c'était bien plus confortable.

La peur devient phobie quand tu n'as plus peur des autres mais quand tu as peur de cette peur elle-même. Quand tu assimiles ta peur à un espace ou un lieu qui provoquent tes crises ; les boîtes de nuit, les magasins, je vous passe tous les autres endroits. Quand tu crois fermement, à t'en rendre malade, que dès que tu croises des gens, ils vont forcément s'en prendre à toi. Les boîtes de nuit, pour moi, c'était vraiment insupportable. J'ai fini par ne plus y aller. Je n'arrivais plus à prendre sur moi.

C'est un long travail sur soi que celui de venir apaiser cette partie de toi qui tremble d'effroi. J'ai essayé différents remèdes : les plantes, l'hypnose. Ça revient toujours. Les séquelles s'éternisent et demeurent même si, en vieillissant, la peur s'estompe.

Ce qui me sauve et m'a toujours sauvé, paradoxalement, c'est que j'aime les gens. – Permettez-moi une petite aparté. En réalité, je l'avoue, je préfère les animaux. J'ai eu une minette quand j'avais quatre ans, enfin mes parents l'avaient adoptée, mais elle était à moi. Ce que j'aime bien avec les animaux, c'est qu'ils sont intègres et loyaux. Quand ils t'aiment bien, ils t'aiment bien et si tu les emmerdes, ils vont te le faire comprendre. C'est à l'opposé de l'hypocrisie humaine, vous voyez. Je préfère l'honnêteté des animaux. – Mais cela étant dit, j'ai toujours été sociable malgré tout ; je reviens toujours vers les hommes. C'est le principe de



l'être humain de toute façon. L'être humain est un « animal social »[1]. Si tu restes seul, tu deviens fou – les seuls véritables phobiques sociaux finalement, ce sont les ermites. –

Il y a quand même cette hérédité propre à l'homme d'avoir comme tout animal besoin d'être en lien avec ses congénères, de faire partie d'une même communauté, d'être intégré dans cette communauté.

Ma famille a toujours été ouverte aux autres donc, au moins dans ce cadre-là, j'ai pu bénéficier d'une socialisation de qualité quand j'étais enfant. J'allais très souvent chez mes grands-parents quand j'étais petit et également chez ma tante qui n'habitait pas très loin de la maison. En fait, j'étais beaucoup en contact avec des personnes âgées. C'est pour cette raison notamment que j'ai voulu être aide-soignant auprès de ce public, pour rendre ce qu'on m'avait donné. Mon grand-père a compté fortement dans ma vie. Il m'a aidé pour l'école, il m'a appris à jardiner, il a essayé de m'apprendre à bricoler mais je ne peux pas me mesurer à lui ; si je sais changer une ampoule chez moi, c'est bien tout !

Je suis devenu un aide-soignant. Mais travailler s'est avéré difficile pour moi selon les personnes que j'ai rencontrées. Ma sensibilité et mon vécu ont donné lieu à ce que je sois heurté plus que les autres par les moqueries, les chuchotements, les rictus, tout ce langage non-verbal, tout ce qui est dit ouvertement et puis, de manière plus perverse, ce qui s'échange derrière ton dos et que tu finis par capter tôt ou tard. Quand parmi tes collègues on se demande « où tu as eu ton diplôme » et pour quelle raison « tu es aussi mou », qu'on soupire en ta présence, s'énervent de ta lenteur ou de ce qu'on juge de l'inefficacité, quand tu as l'impression de n'être à ta place nulle part ou plutôt de n'avoir ta place nulle part, quand tu te laisses rabaisser sans sourciller ni te défendre, tu te demandes ce que tu fais là, dans l'existence. Ça m'a mené à l'irréversible. En 2013 et en 2015, j'ai fait deux tentatives de suicide. Elles font suite à une longue et insidieuse dépression qui s'est accentuée avec le travail et la séparation qui a mis fin à notre mariage avec ma première conjointe. Rien ne me retenait plus à la vie. Bien sûr, j'avais mes deux chats, j'avais ma famille. Mais quand tu sombres, c'est exactement comme se retrouver sur ce chemin qu'emprunte Alice au Pays des Merveilles : c'est un chemin que des flamants rose balayent et soudain, Alice est dans le noir.

Non. Tu n'as plus de chemin, tu es dans le noir, tu es tout seul.

En 2013, ma première tentative était un appel à l'aide. En 2015, c'est horrible à dire, mais... j'avais vraiment envie de disparaître. Rien ne m'importait plus que de rejoindre mon grand-père qui est décédé en 2006. Je voulais en finir avec cette vie de merde.

J'ai été hospitalisé quatre mois après cette deuxième tentative échouée. On m'a généreusement aidé et accompagné, pendant toute la durée de mon séjour et pendant l'année entière qui s'est écoulée ensuite lorsque j'étais en arrêt maladie. Grâce à ce temps que j'ai eu, qui m'a permis de poser des choses, de parler de ma phobie sociale, de mon pessimisme, j'ai pris conscience de plusieurs choses. Je ne sais pas comment dire, en formulant tout, tu as comme dirait Bergson, au fur et à mesure du temps, une sorte « d'élan vital » qui surgit. Comme un instinct de survie qui se réveille. En toi, tu te dis : « je suis trop jeune, je ne peux pas partir maintenant. » J'ai réalisé que finalement la seule personne avec qui j'allais passer ma vie entière, c'était moi : tu nais, tu vis et tu meurs avec toi-même. Tu es toujours, tous les jours, avec toi-même. J'ai compris que pour en arriver à ce trou dans le chemin – dans lequel je n'avais eu d'autre choix que de tomber et mourir – il y avait eu de nombreuses étapes avant qui m'avaient conduit à foncièrement me désaimer.



J'ai continué mon chemin. Me penser et me considérer autrement m'a demandé quelques années. Et c'est toujours en développement. En m'entourant de personnes de confiance. En vivant le bénéfique comme un soleil qui fait trépasser le reste, le moins bon, le plus pénible. J'ai commencé à m'accepter en 2018, assez récemment en fait. Et j'ai commencé à m'aimer en 2019. Je ne suis pas si mal que ça. Je fais ma petite vie, tranquille. J'aide les autres avec de plus en plus de parcimonie mais toujours avec cœur. Je sais aujourd'hui qu'il faut aller vers les personnes avec qui tu te sens bien et c'est tout ; celles qui savent qui tu es et ce que tu vaux. Et je cherche comme l'a écrit Winnicott à « être suffisamment bon. » Ça veut dire pour moi, être moins exigeant avec moi-même. Être indulgent au contraire et ne pas m'imposer d'être parfait et irréprochable, cesser de me dénigrer. Je me plais comme je suis à présent. Je peux être ami avec moi-même et c'est bien le plus important."

[1] Propos d'Aristote qui à son époque utilise le terme « animal politique » dans son ouvrage *Les politiques*.