

DANS MA CABOCHE
— James Moriarty

*Ce n'est pas la vie qui est trop lourde.
C'est le bruit qu'elle fait dans ma tête.*

Avertissement au lecteur

Ce livre n'est ni un manuel, ni un témoignage exemplaire.

Il ne propose pas de solutions.

Il ne promet pas de rédemption.

Il parle d'anxiété sévère, de dépression, de troubles de l'humeur, de stress post-traumatique, d'addictions, et de pensées suicidaires.

Il en parle **de l'intérieur**.

Certaines pages peuvent déranger, fatiguer, mettre mal à l'aise ou réveiller des choses.

Ce n'est pas un accident.

C'est le prix de la compréhension.

Si vous cherchez une histoire rassurante, refermez ce livre.

Si vous cherchez à « relativiser », à comparer, à corriger — refermez-le aussi.

En revanche, si vous acceptez d'entrer dans une tête qui ne se repose jamais vraiment, de rester quand ça tremble, et d'écouter sans réparer, alors vous pouvez continuer.

DANS MA CABOCHE

Ce livre n'explique pas tout.
Il **montre**.

Prologue

Je vis au présent parce que c'est le seul endroit où je peux encore négocier.

Le passé ne négocie pas. Il surgit, il s'impose, il mord.

L'avenir est trop vaste pour mes mains : je le plie, je le replie, je finis toujours par le froisser.

Je ne vais pas mourir aujourd'hui.
Je le sais parce que je me lève quand même.

Ce n'est pas une affirmation courageuse.
C'est un constat logistique.

Mon corps est déjà en alerte quand j'ouvre les yeux. Les épaules tendues. La mâchoire verrouillée. Le cœur en avance sur la journée, comme un enfant anxieux qui aurait mal lu l'emploi du temps. Rien n'est encore arrivé. Tout est déjà prêt.

Je reste allongé quelques secondes de trop, le regard planté dans le plafond.
Le plafond ne me juge pas.
C'est appréciable.

Tony est là.
Toujours.

— « Allez. Debout. Le monde a besoin de ta version fonctionnelle. »

Tony n'est pas une hallucination.
Il est pire que ça : il est **utile**.

Il parle quand je suis trop fatigué pour penser droit.

Il fait de l'humour quand j'ai envie de pleurer.

Il transforme la panique en sarcasme, la honte en blague sèche, la fatigue en ironie.

Tony m'a sauvé la vie.
Tony a failli me la prendre.

Les deux phrases peuvent coexister.
Chez moi, tout coexiste.

Je me redresse.
Je pose les pieds au sol comme on poserait une signature au bas d'un contrat qu'on n'a pas vraiment lu.

Je suis là.
Ça suffira pour aujourd'hui.

Chapitre 1

Le bus 6ho4

Je n'ai pas le permis.

Pas par idéologie.

Pas par négligence.

Par lucidité.

Conduire suppose une confiance minimale dans le fait que son cerveau ne décidera pas, à un feu rouge, de convoquer simultanément : une erreur vieille de quinze ans, une phrase mal interprétée la veille, la peur d'être abandonné, et une pensée intrusive sur la mort.

Le volant n'est pas conçu pour ça.

Alors je prends le bus.

Le bus de 6ho4.

Toujours le même. Toujours légèrement en retard. Juste assez pour que je regarde l'heure trois fois, que je vérifie mon téléphone, que je recompte mentalement les minutes restantes comme si le temps dépendait de moi.

À l'arrêt, les gens attendent.

Ils attendent **normalement**.

Certains regardent le sol.
D'autres leur téléphone.
Moi, je regarde tout.

Les mains.
Les visages.
Les postures.

Mon cerveau analyse en permanence. Il cherche des signaux, des menaces, des tensions invisibles. Il croit encore que comprendre, c'est se protéger. Il n'a jamais désappris.

Tony s'assoit à côté de moi, invisible, moqueur.

— « Regarde-les. Ils ont l'air de croire que la journée va se passer sans incident. C'est touchant. »

Je souffle lentement.
Respirer est devenu un acte volontaire.

Le bus arrive enfin. Je monte. Je valide. Je m'assois près de la fenêtre, côté gauche. Toujours le côté gauche. À droite, il y a trop de reflets. Les reflets me donnent l'impression de ne pas être vraiment là. Les détails comptent. Trop.

Le bus démarre.
Je sens mon corps relâcher un cran.

Je n'ai plus à décider.
Quelqu'un d'autre conduit.
Le trajet est tracé.

C'est reposant.

Je regarde la ville défiler comme si elle n'était pas tout à fait la mienne. Je la connais par cœur, mais je la regarde toujours comme un décor fragile, susceptible de s'effondrer à la moindre erreur de script.

Je pense à Lisa.

Toujours Lisa.

À sa manière de m'aimer sans essayer de me réparer.

À son regard qui ne me scanne pas.

À sa présence qui ne pose pas de conditions.

Elle sait quand ne pas poser de questions.

Elle sait quand poser sa main sur moi sans chercher à comprendre.

Elle m'aime.

Vraiment.

Et ça, pour quelqu'un comme moi, c'est à la fois un refuge et une responsabilité écrasante.

Tony ricane.

— « Elle t'aime, tu sais. Ce qui est objectivement risqué. »

Je souris malgré moi.
L'humour noir, c'est ma manière de ne pas pleurer
dans les transports en commun.

Je pense à Inna.
À son rire qui ne se méfie pas encore du monde.
À la peur sourde de lui transmettre mes alarmes.
À cette responsabilité immense : être un père quand
on doute déjà d'être stable.

Je n'ai plus d'autre famille.
Il y a eu des absences, des ruptures, des silences trop
longs pour être réparés.

Il reste Lisa.
Il reste Inna.
Et c'est tout.

Cette pensée devrait être simple.
Elle est vertigineuse.

Le bus freine brusquement.
Mon cœur s'emballe comme si un danger réel venait
de surgir.
Rien ne se passe.

Stress post-traumatique : le corps réagit avant
que la raison n'ait le temps de voter.

Tony applaudit doucement.
— « Toujours aussi fiable, ton système
d'alarme. »

Je ferme les yeux une seconde.
Inspirer.
Expirer.

Je descends.
Je marche vers le travail.

Là-bas, je vais être **fonctionnel**.

Fonctionnel, c'est le mot qu'ils utilisent.
Fonctionnel, c'est quelqu'un qui sourit, explique,
rassure, trouve des solutions.

Personne ne voit que chaque phrase est filtrée.
Que chaque interaction est un calcul.
Que je suis en permanence en train de vérifier si je ne
suis pas « trop ».

Au fond, je sais une chose :
si je m'arrête, même un peu,
tout ce que je retiens depuis des années risque de
sortir d'un coup.

Alors je continue.

Et ce livre commence ici.
Dans un bus.
Avec un homme debout.
Un homme fragile.
Un homme vivant.

DANS MA CABOCHE

Chapitre II

Le calme utile

Le travail est un refuge.
Pas parce que je l'aime toujours, mais parce qu'il a des règles.

Je préfère les règles aux émotions.
Les règles sont claires. Les émotions changent d'avis sans prévenir.

J'arrive un peu en avance. Toujours. Être en avance, c'est une manière de ne pas être en faute. Personne ne me l'a demandé, mais je le fais quand même. Le hall est encore calme. Trop calme. J'aime bien quand il y a déjà du bruit. Le silence laisse trop de place.

Je pose mes affaires. Je respire. Je mets le masque.

Le masque n'est pas un mensonge.
C'est une version compressée de moi-même.

Référent numérique.
Ça sonne sérieux. Ça rassure. Ça fait croire que je maîtrise quelque chose. Et c'est vrai, en partie. Les ordinateurs ne me jugent pas. Les logiciels n'interprètent pas mes silences. Les bugs ont une

logique. Quand ça ne marche pas, il y a une cause. Parfois même une solution.

Tony s'étire intérieurement.

— « Voilà. Ici, tu es utile. Ici, tu n'es pas un problème. Profite. »

Je profite.

On me parle de mots de passe oubliés, de plateformes capricieuses, de fichiers disparus. Des petites catastrophes numériques. Je les écoute avec cette attention calme qui donne confiance. Je découpe les problèmes. Je simplifie. Je rends le compliqué supportable.

Je vois les visages se détendre.
Je connais ce moment par cœur.

Et pendant quelques minutes, parfois quelques heures, je me dis que je suis exactement à ma place. Que mon cerveau, avec toutes ses alarmes, ses boucles et ses excès, sert enfin à quelque chose.

C'est presque agréable.

Mais l'équilibre est fragile.

Entre deux interventions, le vide revient. Une micro-pause. Une seconde de trop. Et mon cerveau, libéré de sa tâche, recommence à faire ce qu'il fait le mieux : analyser ma propre existence comme s'il s'agissait d'un dossier à charge.

Est-ce que tu as été trop sec ?
Est-ce que tu as parlé trop longtemps ?
Est-ce qu'ils te trouvent bizarre ?

Je chasse ces pensées avec des gestes précis. Je range. Je classe. Je vérifie une fois. Puis deux. Le TOC se glisse là, discret, poli. Il ne crie pas. Il suggère.

Tony sourit.

— « Vérifie encore. On ne sait jamais. L'univers adore te piéger. »

Je sais que c'est absurde.
Je le fais quand même.

Un collègue passe, lance une remarque anodine. Rien. Vraiment rien. Une phrase comme on en dit des centaines par jour. Je souris. Je réponds normalement. À l'intérieur, quelque chose accroche.

Pas une douleur.
Un **doute**.

Le doute est mon matériau de base. Je peux construire une angoisse entière avec un seul mot mal placé. C'est un talent inutile, mais très développé.

Je me force à rester dans l'instant. À écouter. À aider. À être ce type calme et compétent qu'on apprécie. Celui qui ne fait pas de vagues.

Si seulement ils savaient à quel point tout ça est calculé.

À la pause, je m'isole. Je fais semblant de regarder mon téléphone. En réalité, je vérifie surtout que je suis encore là. Que je respire normalement. Que mon cœur n'a pas décidé d'accélérer sans raison valable.

Une pensée passe, nette, précise : *une cigarette*.
Une autre, juste derrière : *un verre*.
Puis la troisième, plus froide : *tu sais comment ça finit*.

Je range les pensées comme on range des couteaux. Hors de portée. Pas trop loin non plus. On ne sait jamais.

Tony commente.

— « Tu vois ? Tu gères. Tu es un adulte responsable. Presque chiant. »

Je retourne travailler.

Les heures passent. Ça tient. Je suis même drôle, parfois. L'humour noir sort par petites touches. Juste assez pour faire rire sans inquiéter. Personne ne voit que c'est une soupape.

Je pense à Luka, à Coralie, à Fadia, à Thomas.
Aux moments partagés. Aux rires sincères.
Ils me connaissent... mais pas complètement.

Ils voient l'humour, pas l'effort.
Ils voient le calme, pas la tempête.

Je ne leur en veux pas.
On ne peut pas comprendre ce qu'on n'habite pas.

En fin de matinée, je sens la fatigue arriver. Pas celle qui donne envie de dormir. Celle qui enlève les filtres. Celle qui rend chaque détail un peu plus tranchant.

Je fais attention.
Je ralentis.
Je parle moins.

Tony se penche.
— « Fais gaffe. C'est là que tu dérapes d'habitude.
»

Je sais.
C'est souvent là que la journée décide de la suite.

DANS MA CABOCHE

Chapitre III

L'après-midi ou la fausse ligne droite

L'après-midi est une zone grise.
Ni vraiment dangereuse, ni vraiment sûre.
C'est là que tout peut encore basculer sans prévenir.

Après le déjeuner — manger est un bien grand mot, disons avaler quelque chose pour que le corps ne proteste pas trop fort — je sens cette chose familière s'installer. Pas une fatigue franche. Pas une énergie claire. Un **entre-deux**.

Mon cerveau aime mal l'entre-deux.
Il préfère les extrêmes. Les pics. Les chutes.
L'équilibre l'ennuie.

Je retourne à mon poste. Je me rassois. Je respire.
Et doucement, insidieusement, quelque chose s'allume.

Ce n'est pas spectaculaire.
C'est une **fluidité**.

Les idées viennent plus vite. Les phrases se forment sans effort. Les solutions apparaissent avant même que les problèmes soient formulés. Je parle, et je m'entends parler avec une assurance inhabituelle.

Je ne doute pas. Ou plutôt : le doute n'a plus le micro.

Tony redresse la tête.

— « Ah. On y est. Tu sens ? Ça glisse tout seul. »

Je sens, oui.

Je me surprends à prendre des initiatives. À proposer. À décider.

Ce n'est pas de l'arrogance. C'est pire : c'est une évidence intérieure. Tout semble logique. Cohérent. Simple. Comme si le monde avait enfin décidé de se mettre à mon rythme.

Je parle plus.

Je coupe parfois la parole, sans m'en rendre compte. Je souris pour rattraper. Ça passe.

Les collègues hochent la tête. On m'écoute. Cette sensation est une drogue douce.

Tony jubile.

— « Tu vois ? Quand tu arrêtes de te retenir, tu es brillant. Le problème, c'est l'après. »

Je balaie l'avertissement.

Je suis bien.

Et quand je suis bien, je fais semblant d'oublier le prix.

Je bois un café. Puis un autre. Je n'en ai pas besoin. J'aime juste prolonger cet état. Les mains tremblent légèrement. Le cœur tape un peu trop vite. J'appelle ça de l'enthousiasme. J'ai appris à rebaptiser les signaux d'alarme.

Je pense à Lisa.
Je me dis que je vais lui raconter ma journée. Que je vais lui dire que ça va mieux. Que j'ai trouvé un rythme. Une méthode. Une clé.

Je pense à Inna.
Je me fais la promesse absurde d'être un père parfait dès ce soir. Présent. Disponible. Réparé.

Tony toussote.

— « Attention aux promesses héroïques. Elles tiennent rarement la soirée. »

Je continue quand même.

L'après-midi avance vite. Trop vite.
Je note des idées que je ne relirai pas. Je fais des plans qui ne survivront pas à la nuit. Je me fais confiance avec une générosité dangereuse.

Et puis il y a ce détail.
Toujours un détail.

Une remarque prudente.
Un silence un peu plus long.
Un regard qui ne valide pas immédiatement.

Rien de grave.
Rien, vraiment rien.

Mais quelque chose accroche.
La fluidité se fissure.
Pas encore une chute.
Une **résistance**.

Je commence à me réécouter. À analyser ce que je viens de dire. À douter a posteriori. Le cerveau se remet en marche, mais dans l'autre sens. Trop vite aussi.

Tony se tait.
Mauvais signe.

Je souris encore, par réflexe.
Mais je sens déjà la lumière devenir trop vive. Elle n'éclaire plus. Elle brûle.

L'énergie ne disparaît pas.
Elle se retourne.

Je me fais plus discret.
Je parle moins.
Je me replie à l'intérieur.

Le contraste est violent. Comme si quelqu'un avait coupé le son d'un coup.
Je sens la honte arriver avant même de savoir pourquoi. Une honte vague, globale, sans objet précis. Juste la sensation d'avoir été **trop**.

*Pourquoi tu as parlé comme ça ?
Pourquoi tu t'es emballé ?
Ils ont vu. Ils ont forcément vu.*

La rumination s'installe. Méthodique. Efficace.
Je revis les scènes. Je corrige mentalement des
phrases déjà mortes. Je me fais des procès internes
sans avocat.

Je tiens jusqu'à la fin de la journée.
Fonctionnel.
Présentable.

Personne ne remarque rien.
C'est toujours ça, le plus cruel.

Je range mes affaires. Je dis au revoir. Je souris
encore.
Je sors.

Dehors, l'air est plus frais.
Je devrais respirer mieux.
Je n'y arrive pas.

Je pense au bus.
Au trajet du retour.
À cette heure de flottement où je n'aurai plus de rôle
à jouer.

Tony revient, doucement.
— « Bon. On a bien donné. Maintenant, on va
payer. »

Je ferme les yeux une seconde.
Inspirer.
Expirer.

Je marche vers l'arrêt.
La journée n'est pas finie.

Elle commence juste à **compter**.

Chapitre IV

Le retour et ce qui déborde

Le bus du soir n'a pas la même odeur que celui du matin.

Le matin sent l'effort anticipé.

Le soir sent la fatigue réelle.

Je monte avec les autres, ceux qui ont tenu toute la journée sans savoir exactement comment. Les corps sont plus lourds, les épaules plus basses. Je valide mon titre de transport comme on coche une case sur une liste invisible : *oui, j'ai survécu jusque-là*.

Je m'assois au fond, toujours côté gauche. Les habitudes sont des béquilles silencieuses. On ne les remarque que quand elles manquent.

Le bus démarre.
Et là, sans prévenir, les filtres lâchent.

Ce n'est pas une crise.
C'est pire : une **disponibilité totale**.

Tout ce que j'ai retenu remonte en vrac. Les phrases de la journée, les regards, les silences. Les micro-fautes que personne n'a vues, mais que mon cerveau collectionne avec un soin maniaque.

Tony s'étire.

— « Voilà. Rideau baissé. Maintenant, on rejoue tout. »

Je regarde défiler la ville. Les vitrines allumées. Les gens qui marchent vite vers quelque chose ou quelqu'un. Je les envie. Pas pour leur vie — je ne sais rien de leur vie — mais pour leur apparente capacité à *ne pas tout ressentir*.

Mon cœur accélère sans raison valable.
Je pose la main sur ma cuisse. Le contact m'ancre à peine.
Je respire trop haut.

Stress post-traumatique.
Le corps qui croit encore qu'il doit se préparer à fuir.

Une pensée intrusive surgit. Brève. Tranchante.
Et si tu descendais maintenant et que tu marchais jusqu'à ne plus penser ?

Je la laisse passer. Je sais faire. Je ne la poursuis pas.
Je la note mentalement comme un panneau indicateur mal placé.

Tony ricane doucement.

— « T'inquiète. On ne fait rien. On pense juste très fort. »

Je descends à mon arrêt.
La rue est familière.
C'est rassurant et oppressant à la fois.

Chez moi, Lisa est là.

Toujours ce moment précis où je passe de
fonctionnel à *exposé*.
Toujours ce pas invisible à franchir.

Elle me regarde. Elle sait. Pas tout. Mais assez.

— « Ça a été ? »

La question est simple.
Ma réponse, jamais.

Je dis :
— « Oui. »

Ce n'est pas un mensonge total.
C'est une version raccourcie.

Tony applaudit intérieurement.

— « Excellent. Minimalisme émotionnel. »

On s'installe. Les gestes sont calmes. Presque
tendres.

Je fais attention à tout : mon ton, ma posture, la
place que je prends sur le canapé. Je calcule sans en
avoir l'air. Le borderline, ce n'est pas le chaos. C'est
la **surveillance constante**.

Lisa parle de sa journée. Je l'écoute. Vraiment.
Sa voix me calme.
Et en même temps, je guette.

Le moindre changement de ton.
Le moindre soupir.
Le moindre silence.

C'est épuisant d'aimer comme ça.
Aimer comme si l'abandon était toujours à deux
phrases de distance.

Elle dit quelque chose de banal. Une phrase
logistique. Une projection simple : « Demain, il
faudra penser à... »

Et voilà.

La faille.

Pas une explosion.
Un micro-coup à l'intérieur.

Mon cerveau traduit *organisation* par *reproche*.
Je sais que c'est faux.
Je le ressens quand même.

Je réponds trop vite.
Un ton un peu sec. Rien d'agressif. Juste... tendu.

Je vois son regard changer d'un millimètre.
Un millimètre suffit.

Tony se frotte les mains.

— « Ah. On y est. »

Je veux réparer immédiatement. C'est plus fort que moi.

Réparer, expliquer, justifier, rassurer.

Tout. Tout de suite.

Je parle trop.

Je m'excuse avant même qu'elle ne dise quoi que ce soit.

Je m'entends parler et je n'arrive pas à m'arrêter.

C'est ça, le borderline :
une urgence émotionnelle déguisée en bonne volonté.

Lisa ne se défend pas.

Elle écoute.

Elle attend que je redescende.

Et cette attente me détruit un peu.

Parce que je veux qu'elle insiste.

Et je veux qu'elle n'insiste pas.

Je veux être rassuré.

Et je veux rester digne.

Contradiction permanente.

Équilibre impossible.

Je me tais brusquement.

Repli automatique.

Je me lève. Je vais faire une tâche inutile.
Ranger. Essuyer. Déplacer un objet. Les gestes
mécaniques sont rassurants. Les objets ne partent
pas. Les gens, si.

Mon pied bouge tout seul.
Je le bloque.
Mes doigts prennent le relais.

Tony murmure :

— « Regarde-toi. Un adulte qui fait semblant
d'être calme pendant que tout brûle. »

Je sens l'envie d'une cigarette comme une
démangeaison.
Je sens l'idée d'un verre comme une promesse froide.
Juste pour faire taire le bruit.

Je ne bouge pas.

Je reviens m'asseoir.
Lisa pose sa main sur moi.
Sans discours. Sans solution.

Le contact traverse mes défenses.
Ça fait du bien.
Ça fait peur.

Je pense à Inna.
À ce que je veux lui montrer.
À ce que je ne veux surtout pas lui transmettre.

Je respire un peu mieux.
Pas longtemps.
Mais assez.

Tony se tait.
Rarement longtemps.

Je suis là.
Fatigué. Aimant. Terrifié.
Mais là.

Et je sais déjà que la nuit ne sera pas simple.

DANS MA CABOCHE

Chapitre V

La nuit ou le désir de silence

La nuit n'est pas une pause.
C'est un amplificateur.

Quand la maison se tait, quand les bruits se retirent comme une mer fatiguée, tout ce que j'ai tenu à distance dans la journée revient réclamer son dû. La fatigue enlève les filtres. La lucidité devient cruelle. Les pensées prennent toute la largeur.

Je me couche sans me coucher vraiment.
Le corps est horizontal.
L'esprit reste debout.

Lisa respire à côté de moi. Sa respiration est régulière, confiante. Elle dort avec cette foi tranquille que le lendemain existe. Je l'envie. Je l'admire. Je la protège en silence, comme si mon insomnie était un rempart.

Tony s'installe au bord du lit.

— « Bon. Maintenant qu'on est seuls, on peut parler sérieusement. »

Je ferme les yeux. Mauvaise idée.
Les images arrivent plus vite quand je ne regarde rien.

Je refais la journée.
Je corrige les phrases.
Je supprime des silences.
Je m'invente des réponses brillantes que je n'ai pas données.

La rumination est un travail à temps plein. Elle n'a pas besoin d'arguments solides. Elle se nourrit de *peut-être*, de *si jamais*, de *tu aurais dû*.

Mon pied bouge sous le drap. Je le bloque. Mes doigts se crispent. Je compte sans compter. Les TOCs s'invitent comme des gardiens zélés : *si tu fais ça correctement, rien de grave n'arrivera*. Mensonge confortable. Mensonge connu.

Tony ricane.

— « Continue. On n'est jamais trop prudent. »

Je pense à Luka, à Coralie, à Fadia, à Thomas.
Aux rires partagés. Aux verres levés. Aux blagues qui font croire que tout est léger. Ils ne savent pas. Pas vraiment. Ils voient le masque. Ils aiment le masque. Ils ne savent pas combien il pèse.

Je ne leur reproche rien.
Je n'ai jamais su comment dire sans inquiéter, sans
lasser, sans devenir *celui qui va mal*.

Je pense à Inna.
À sa chambre. À ses dessins. À sa façon de croire que
le monde est encore négociable.
Je me promets de tenir. Encore.
Les promesses nocturnes sont fragiles, mais je les
fais quand même.

Le corps se met à vibrer.
Pas une panique franche.
Un tremblement diffus, comme une alarme réglée
trop bas.

Stress post-traumatique.
Le corps se souvient avant moi.

Je me redresse. Je bois de l'eau. Le froid du verre
me ramène un instant. Je m'assois sur le bord du lit.
Le sol est frais sous mes pieds. Le réel, par petites
touches.

Tony baisse la voix.
— « Tu sais... on pourrait se reposer. Pour de
vrai. »

La phrase est douce.
C'est ça, le danger.

Ce n'est pas une envie de mourir.
C'est un désir de **silence**.

Un endroit où rien ne demande.
Où aucune alarme ne sonne.
Où aimer ne fait pas peur.
Où tenir n'est plus un effort.

Je reconnais la pente. Je la connais par cœur.
Elle ne pousse pas. Elle **invite**. Elle se présente
comme une solution élégante à une surcharge
prolongée.

Je respire. Lentement.
Je nomme mentalement : *fatigue*.
Pas *vérité*.
Pas *solution*.
Fatigue.

La dissociation arrive en renfort. Le monde
s'éloigne d'un pas. Les émotions perdent de leur
saturation. C'est reposant. C'est dangereux. Ne rien
sentir quand on est épuisé, c'est tentant.

Tony observe.

— « Tu vois ? On peut rester là. Flottants.
Inoffensifs. »

Je me lève. Geste simple. Important.
Je vais dans le salon. Je m'assois. Je laisse une

lumière faible. Pas de noir total. Le noir total est une invitation.

Je pense à Lisa.

À son amour qui ne me demande pas d'aller mieux.

À sa main posée sur moi plus tôt.

À cette phrase simple : *je suis là*.

Je ne veux pas la laisser seule avec mes fantômes.

Je pense à la tentative.

Pas le geste.

Le calme avant.

La logique trop propre.

La fatigue qui s'était déguisée en repos.

Je me rappelle la honte après.

La lenteur des jours suivants.

La certitude nouvelle : quand tout devient trop cohérent, il faut se méfier.

Tony se tait.

Il sait quand perdre.

Je reste assis.

Je ne fais rien.

Je laisse passer.

Le désir de silence recule d'un pas. Pas loin.

Assez.

Je retourne me coucher.
Je ne dors pas vraiment.
Je flotte. Je veille. Je tiens.

Le matin finira par arriver.
Il arrive toujours.

Je suis encore là.
Fatigué. Vivant.
Et parfois, c'est tout ce que je peux offrir.

Chapitre VI

Le lendemain, ou le corps en dette

Le matin arrive sans me demander mon avis. Il arrive toujours comme ça, avec cette politesse cruelle : *bonjour, tu n'as pas fini.*

J'ouvre les yeux avec la sensation d'avoir couru toute la nuit sans bouger. Le corps est lourd, endolori, comme si chaque muscle avait tenu quelque chose à ma place. La tête bourdonne doucement. Pas une douleur franche. Une dette.

Lisa dort encore. Je la regarde respirer quelques secondes de trop. Il y a dans ce souffle régulier quelque chose de profondément injuste et profondément rassurant. Injuste, parce que j'aimerais dormir comme ça. Rassurant, parce que le monde, quelque part, continue sans me demander de prouver quoi que ce soit.

Tony chuchote, respectueux pour une fois.

— « On a tenu. Mais l'addition arrive. »

Je me lève doucement, comme si le sol pouvait se dérober. La salle de bain me rend mon visage sans filtre. Les cernes sont là, fidèles. Le regard est un peu

trop loin derrière les yeux. Je me reconnais. Ça m'inquiète.

Sous la douche, l'eau chaude fait son travail : elle m'empêche de m'effondrer trop vite. Les pensées coulent avec l'eau, mais elles reviennent aussitôt que je ferme le robinet. Il n'y a pas de pause. Il n'y a jamais de pause complète.

Je m'habille lentement. Chaque geste demande un effort conscient. Je choisis des vêtements neutres. Disparaître visuellement aide parfois à rester debout.

Dans la cuisine, je bois un café par réflexe. Mauvaise idée. Le cœur s'emballe légèrement. Je le savais. Je l'ai fait quand même. La fatigue rend bête. Ou audacieux. Les deux se ressemblent.

Je prends le bus.

Le bus du matin me paraît plus bruyant que d'habitude. Les conversations me heurtent. Les rires m'irritent sans raison valable. Je me replie à l'intérieur, comme on ferme un manteau trop fin.

Tony commente à mi-voix :

— « Journée délicate. Évite les angles. »

Je descends. Je marche jusqu'au travail avec cette impression étrange d'être en retard sur moi-même. Le monde va à sa vitesse normale. C'est moi qui ralentis.

Au travail, je m'installe. Le masque revient par habitude, mais il tient moins bien. Les phrases me coûtent. Les gestes aussi. Je fais attention à ne pas trop parler. À ne pas trop promettre. À ne pas trop être.

Un collègue me demande si ça va.
Je réponds « oui » par automatisme.
Le mot me semble trop grand pour ma bouche.

Les tâches simples deviennent lourdes. Les petites décisions m'épuisent. Je vérifie deux fois ce que je fais. Puis trois. Le TOC s'invite sans frapper, comme un assistant trop zélé qui prétend m'aider à ne pas sombrer.

Tony soupire.

— « Quand tu contrôles tout, c'est que tu perds pied. »

Il a raison. Comme souvent. Et comme souvent, ça ne m'aide pas.

À la pause, je m'isole. Le silence me fait du bien et me fait peur. Je sens la dissociation poindre, cette distance confortable où les émotions s'émoussent. Je la laisse venir un peu. Pas trop. Je sais ce que ça coûte après.

Je pense à mes amis. À Luka, Coralie, Fadia, Thomas. À leurs messages simples, leurs blagues. Je

pourrais leur écrire. Je ne le fais pas. Comment expliquer une fatigue qui n'a pas de cause visible ? Comment dire que je vais mal sans déclencher des conseils, des comparaisons, des silences gênés ?

Je n'ai jamais su.

Le corps continue de payer. Les épaules brûlent. La tête est cotonneuse. Le cœur saute parfois un battement, juste pour me rappeler qu'il est là. Je fais attention. Je ralentis encore. Je m'accroche à des routines minuscules : boire de l'eau, respirer, poser les pieds au sol.

La journée passe. Lentement. Très lentement.

Quand je sors enfin, j'ai cette sensation étrange d'avoir tenu quelque chose de trop lourd trop longtemps. Je marche vers l'arrêt de bus comme on marche vers un refuge fragile. Je n'ai pas envie de rentrer. Je n'ai pas envie de rester dehors. L'entre-deux encore.

Dans le bus du retour, je ne regarde presque rien. Je ferme un peu les yeux. Pas complètement. Le noir total est dangereux.

Tony murmure, plus doux :

— « Tu sais... ce n'est pas un échec. C'est un signal. »

Je descends. Je rentre.

Lisa m'accueille avec ce regard qui sait. Pas tout. Mais assez. Elle ne pose pas de questions inutiles. Elle me serre contre elle. Le contact me fait presque mal, comme une circulation qui revient dans un membre engourdi.

Je respire. Un peu mieux.

Je pense à Inna. À ce que je veux lui montrer sans discours : qu'on peut être fatigué et rester digne. Qu'on peut vaciller sans disparaître.

Le soir tombe. La dette est toujours là, mais elle ne grossit plus. Je m'assois. Je fais peu. Je parle peu. Je ne me demande pas d'aller mieux. J'accepte de tenir.

Tony conclut, presque bienveillant :

— « Ce n'est pas la fin. C'est un palier. »

Je hoche la tête.

Je suis encore là.

En dette, oui.

Mais vivant.

Et parfois, dans ma vie,
c'est la définition la plus honnête du mot *continuer*.

DANS MA CABOCHE

Épilogue

Ce qui reste quand on a tout dit

Si tu es arrivé jusque-là, c'est que tu as tenu.
Moi aussi.

Ce livre n'était pas une explication.
C'était une **traduction**.

Je n'ai pas écrit pour être compris intellectuellement, mais pour être **ressenti**. Pour que tu sentes la fatigue dans tes épaules, la vigilance dans ta nuque, le bruit de fond qui ne s'arrête jamais vraiment. Pour que tu comprennes que chez moi, vivre n'est pas une évidence mais une négociation permanente.

Je vis avec des troubles qui ne prennent jamais de vacances.

L'anxiété me réveille avant l'heure.

La dépression me vide sans me prévenir.

Le borderline transforme l'amour en zone à haut risque.

La bipolarité m'offre parfois une lumière trop vive, puis me laisse payer la facture.

Le stress post-traumatique garde le doigt sur l'alarme.

Les tics, les TOCs, les dépendances passées ont été des tentatives maladroites de tenir debout.

Tout ça vit en moi.

Mais **ce n'est pas tout moi**.

Je suis aussi un homme qui prend le bus parce que c'est plus sûr que de conduire avec une tempête dans la tête.

Un homme qui travaille sérieusement parce que l'utilité calme l'angoisse.

Un homme qui aime trop fort et qui a peur de mal aimer.

Un homme qui rit noir parce que pleurer épuiserait ce qu'il reste.

Je n'ai plus de famille autour.

Il reste Lisa.

Il reste Inna.

Et ce n'est pas « peu ».

C'est **immense**.

Lisa m'aime et me soutient. Pas malgré tout ça. **Avec** tout ça. Elle n'essaie pas de me réparer. Elle marche à côté, même quand je ralentis, même quand je doute, même quand je ne sais plus très bien où je vais. Son amour n'est pas bruyant. Il est stable. Et pour quelqu'un comme moi, c'est un acte de courage.

Inna est ma direction. Pas une raison de vivre instrumentalisée. Une **boussole**. Elle me rappelle

que la fragilité n'empêche pas la dignité, et que tenir compte de ses limites est parfois la forme la plus honnête de force.

Il y a aussi les amis.

Luka, Coralie, Fadia, Thomas.

Ils rient avec moi. Ils partagent des moments simples. Ils ne savent pas tout. Et ce n'est pas leur faute. On ne peut pas voir ce qui ne se montre pas. Ce livre existe aussi pour ça : pour dire ce que je n'ai jamais su dire sans m'excuser.

Je ne suis pas guéri.

Je ne le serai peut-être jamais au sens où on l'entend.

Mais je suis **lucide**.

Et la lucidité, chez moi, n'est pas une arme contre moi-même. Elle est devenue une vigilance douce.

Quand la pensée du silence absolu revient, je la reconnais.

Quand Tony parle trop calmement, je l'écoute autrement.

Quand la fatigue devient trop logique, je sais qu'il faut demander de l'aide.

Je ne dis pas « plus jamais ».

Je dis « pas aujourd'hui ».

Et souvent, ça suffit pour que demain existe.

Si tu refermes ce livre avec un malaise, c'est normal.

S'il t'a fait rire à un endroit inapproprié, c'est volontaire.

S'il t'a touché, dérangé, ou simplement obligé à rester un peu plus longtemps que prévu dans la tête de quelqu'un d'autre, alors il a rempli sa fonction.

Je ne voulais pas être plaint.
Je voulais être **vu**.

Je vis avec tout ça.
Je vis parfois mal.
Je vis parfois bien.
Je vis **vraiment**.

Et aujourd'hui, maintenant,
je suis encore là.

C'est peut-être modeste.
Mais c'est immense.