

XYZ. La revue de la nouvelle

Leçon de ténèbres

Marc-André Boisvert



Number 144, Winter 2020

Dépression : nouvelles du fond du baril

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/94279ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Jacques Richer

ISSN

0828-5608 (print)

1923-0907 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Boisvert, M.-A. (2020). Leçon de ténèbres. *XYZ. La revue de la nouvelle*, (144), 54–61.

Leçon de ténèbres

Marc-André Boisvert

1.

L N'Y A NI DATE NI MOMENT PRÉCIS. Un jour, je me retrouve dans le bureau du médecin, à fixer les murs blancs et à répondre à ses questions. Il me demande si ce que je ressens dure depuis longtemps. Je réponds, les yeux fuyants, *je ne sais pas, quelque temps probablement*. J'ajoute, plus pour moi que pour lui, *ça ne fait pas si longtemps, ce n'est pas si pire, ça va se placer: j'ai eu de grosses semaines dernièrement, ça doit être dû à ça*.

Dans mon ventre, une autre voix prend de l'ampleur et se fait insistante; *cela fait des années que c'est là, tu le sais, des années que ça croît, que ça grandit, mais tu n'écoutes pas*.

2.

Les premiers indices sont subtils: une tension dans les épaules ou dans la nuque, une raideur dans les muscles, qui élancent et qui perdent de leur force, et des douleurs de courte durée ressenties au niveau des tempes.

Arrivent ensuite les fatigues de milieu de jour — *c'est l'effet du café qui disparaît, c'est tout* — puis celles de fin de matinée et de fin de journée — *je n'ai pas assez dormi, excuse-moi, peux-tu répéter?* La surcharge cognitive s'installe, la mémoire fuit, les légers étourdissements s'intensifient; on balaie cette suite d'indices du revers de la main, *ce n'est rien de majeur, ça passera, c'est juste la fatigue, la journée a été longue*.

C'est sournois; ça s'installe discrètement, petit à petit.

Puis on s'essouffle. On perd le rythme, la justesse; on ralentit la cadence, on n'arrive plus à la suivre.

Tout s'affadit.

La gorge se noue. Le corps s'alourdit.

On cherche la lumière, mais c'est déjà trop tard; elle n'est plus là.

3.

Les temps s'emmêlent. Ma tête déjoue toute linéarité; brisée, elle m'empêche de penser chronologiquement. Ma pensée achoppe, bute sur une suite d'écueils, et n'arrive plus à s'organiser. Les jours, les heures ne signifient plus rien. Je ne bouge plus, je n'avance plus. Je suis dans un train, arrêté, face au monde qui défile. On me sourit, on me regarde, et je ne bouge pas. Je n'y arrive pas.

4.

Je voudrais qu'on me raconte une histoire à l'image des tableaux de Lemieux, une histoire à perte de vue comme ses neiges immaculées, qui tomberait lente et douce à la cime de mon visage. Je souhaite une histoire qui caresse le ventre et dénoue les tempes, qui me recouvrirait à la manière des murmures que l'on glisse au creux des mains; une histoire qui porterait mon corps à bout de bras, léger. Elle me rappellerait les vents de mer, elle serait comme une vague qui ne casserait pas. Ce serait une histoire au souffle chaud qui étirerait le temps; pour un instant elle inviterait à l'oubli, à la dispersion, à la disparition.

5.

Je marche au centre d'une fumée dense, opaque, qui se déplace avec moi. Elle assèche la gorge, pique les yeux. Désorienté, je ne sais où je suis ni vers où je vais. Les unités de distance, de temps, de lieu ne valent plus rien. Mes poumons brûlent. Je n'avance plus et pourtant j'avance. Je suis confiné à mes propres limites, à ma propre présence. Emmuré dans le brouillard qui efface tout ce qui m'est extérieur, je deviens parcelle, fumée, je me dissous.

6.

Je parle et dans mes mots se trouve un poids étrange, une lassitude inhabituelle chez moi, un abattement. Il glisse sa main dans la mienne. *Peut-être pourrais-tu en parler au médecin ?* Je retire ma main. *Non, ça va se placer.*

7.

Au travail, je socialise lors des pauses-repas, je tente de faire bonne impression, mais une fois la pause terminée, sous l'éclairage des néons, mon regard se brouille, ma concentration fuit. Chaque fois, c'est la même chose. Ma poitrine compresse mes poumons. De subtiles palpitations se répandent dans mon corps et deviennent de plus en plus présentes. Je jette un œil autour de moi, je prends ma bouteille d'eau et je quitte la salle, faisant mine d'aller la remplir.

Assis sur la cuvette des toilettes, la tête penchée entre mes genoux, je prends de longues respirations; d'abord hachurées, elles deviennent de plus en plus fluides.

Je ne comprends pas ce qui m'arrive.

À la fin du jour, je marche jusqu'à la maison lentement, et durant cette heure mon corps quitte peu à peu les exigences, les contraintes et la pression de performance pour retrouver une impression de liberté. Chaque soir, je recommence; je tente d'ouvrir un infime espace dans lequel respirer.

Je ne travaille pas, je survis.

8.

Le médecin me parle, mais je n'entends pas. Il répète.

Vous êtes épuisé, monsieur. Qu'avez-vous à l'horaire pour les prochains mois?

9.

Comment reconnaître mon propre état? Comment prendre la distance nécessaire par rapport à moi pour comprendre ce qui se trame à même ma psyché, alors que chaque avancée est un effort considérable?

Cet état est une impermanence qui a surgi depuis ce lieu familier qu'est mon corps et qui s'infiltre dans chacune de mes pensées. C'est un parasite. Cela se loge là où je ne prête pas attention, puis cela se nourrit de mes peurs et prend de l'ampleur. Toute ma pensée devient une zone d'ombre, contaminée, où je ne veux plus aller.

10.

Cela tombe sur moi. Je fige. Je ne vois devant moi aucune possibilité; que le triste constat d'une vie qui ne correspond pas à celle que je voulais.

11.

J'habite une maison où les lumières clignent, ne s'allument plus, et qui rappelle la fragilité de la flamme, l'incandescence des lucioles. Je vis dans une maison où la pénombre est épaisse, où des voiles obscurcissent mes pensées.

En mon corps se trouve désormais quelque chose comme une latence, une atrophie, une lenteur pesante. Mon corps, à l'image d'une statue, d'un bloc de marbre brut, du béton coulé, porte en son centre un cœur gros et lourd qui bat lentement, systole-diastole, un cœur qui sonne fort dans mes oreilles, mais indolemment, comme à reculons. Ses battements m'enserrent, m'enveloppent, me ralentissent, comme si le temps me retenait d'aller plus vite.

J'habite une maison éteinte, une chapelle où l'on joue, inlassablement, une leçon de ténèbres.

12.

Les envies, les rêves naissent toujours, mais ternissent aussitôt. Ils voient le jour et s'éloignent, disparaissent; ne restent que l'élan de mes bras, lents et lourds, et la sensation de vide, d'acte manqué. À répétition.

13.

Je suis fragile. Le dire, seulement, est un défi, une altération à même la bouche.

Fragile: état de ce qui est sujet aux cassures, à la détérioration. Qui est précaire, de faible constitution.

Fragile: que l'on préserve des dangers, des mains malhabiles, que l'on éloigne des enfants. Toujours, on garde le fragile en retrait, à l'abri.

Je pense aux objets de ma grand-mère, rangés dans le vaisselier. On les a mis de côté pour mieux les protéger. Le temps a passé. On les a oubliés.

14.

Dans l'idéal, monsieur, vous seriez en mesure de maintenir quelques activités. Il ne faudrait pas que vous vous arrêtiez complètement, puisqu'il est plus facile de se relever lorsqu'on maintient un mode de vie actif, lorsqu'on arrive un tant soit peu à organiser ses journées. Tentez de faire de l'activité physique, de rencontrer des gens. Échangez.

15.

Je tangué. Mes appuis disparaissent les uns après les autres. Je suis un objet fragile, déposé sur une surface instable, au gré du vent.

Je me demande : est-ce moi qui suis immobile devant ce monde qui bouge, ou est-ce moi qui m'enfuis, qui me perds ?

16.

J'écris sous la forme de listes. Je répertorie mes pertes — de repères, de parties de moi, de contact avec l'autre. J'inventorie mes déclinaisons, mes symptômes et les conséquences de cet état qui m'assiège. C'est là une manière d'organiser le désordre de ma tête et de mon corps, de me donner une impression d'ordre, de normalité. J'écris ce que je remarque de changements. Je note mes dislocations mentales comme physiques. Chaque numéro marque une progression et efface mon désordre ; chaque élément de la liste devient un ancrage auquel m'accrocher. Je chute, mais je ne dis rien. Comme Duras, *je hurle sans bruit*.

17.

Mon corps est une longue apnée en eaux profondes. J'ai cessé de compter les paliers. Je ne compresse plus, ne décompresse plus. Je reste las, je regarde le noir.

58 Je cherche, j'attends les méduses, les brûlures.

18

Je lis Maggie Nelson. Elle parle du jeu de l'âne, et je me rappelle mon sentiment lorsque j'y jouais, enfant, lors de la fête d'un.e ami.e; cette impression d'incapacité, de grande gaucherie, ce sentiment d'inadéquation qui montait en moi quand on me bandait les yeux et que l'on me faisait tourner sur moi-même; le rire des enfants autour de moi et le mur que je frappais du bout des mains, et dans ce noir absolu, devant cet océan de possibilités, devant le mur, il me fallait tendre les bras et trouver l'âne pour y placer sa queue, alors que je savais très bien que j'allais échouer. Et j'échouais. Toujours je la plaçais trop haut, ou trop bas, ou trop loin. On retirait le bandeau, la queue de l'âne était champ gauche, les rires éclataient, et j'avais honte.

Je n'ai jamais compris le but de ce jeu.

À trente ans je suis encore dans le noir et j'ai les yeux fermés. Je tends les bras vers l'autre, j'avance vers l'autre, et je n'arrive pas à le rejoindre, et je frappe le mur, et j'échoue. Toujours trop haut, ou trop bas, ou trop loin. Les rires éclatent, je souris bêtement, je fais semblant que tout va bien, et j'échoue encore.

Ce n'est plus un jeu.

19.

Ce sont des symptômes dépressifs, vous savez ?

20.

Je fixe mes traits dans le miroir. Derrière la porte se poursuit la réception. J'entends rire les convives et le bruit d'un verre qui éclate au sol suivi d'un court silence; puis on accuse quelqu'un qui en accuse un autre, et l'on rit de nouveau en remplissant les coupes.

Devant le miroir de la salle de bain, je scrute mes pupilles, mon visage; qui est cet homme ?

Je prends une photographie de mon visage comme une trace de mon existence qui s'effrite toujours un peu plus chaque jour; un visage de ruines.

21.

Mon amour,

Je ne suis pas cette chose cassée, cette lumière d'ombre, ce cœur étiolé.

Je ne suis pas cette noirceur, je ne suis pas cette figure ébréchée.

Cette chose n'est pas moi.

22.

Le fragment me donne l'impression d'une totalité. Je mène à terme une action, un projet. Chaque fragment s'emboîte avec le précédent. Leur mosaïque forme une ruine qui ramène à la présence; la trace d'une histoire.

La ruine est la preuve que le passé construit le présent, qu'il n'y a rien de plus présent que le passé. La ruine crée l'illusion qu'il existe encore un avenir possible.

Alors que tout s'écroule, que tout vacille autour de moi, le fragment est ma bouée. Je m'accroche à la forme comme on se laisse porter par les vagues.

Chaque vague finit par se casser sur la berge, par y déposer ses limons, par disparaître dans le bruit du ressac.

23.

On s'intéresse de plus en plus, collectivement, aux ruines, aux bâtiments abandonnés, aux lieux en friche — moi le premier — et je me demande si ce n'est pas là une manière de me rapprocher de ces parties éteintes en moi, de ces lieux de braise en mon corps qui ne demandent qu'à reprendre feu; une manière de tendre vers ces lieux sombres, lugubres, vers ces zones d'ombres qu'on — la pression sociale, le culte du bonheur, la peur collective de la douleur — m'empêche d'explorer et d'exprimer, surtout. Ces lieux parlent dans leur silence.

24.

Je cherche mes territoires — d'action, de lutte, de réflexion —, mes lieux de prises et de déprises, mon arrièrepays. Je cherche ma sonorité, ma musique, mon rythme.

Je souhaite le bruit, *mon* bruit; que les choses éclatent, et que je sois là, solide, debout en l'épicentre; être debout au centre des ruines, et reprendre forme.

Je m'approche de moi.

25.

Le silence me révèle le grondement sourd d'un bruit, d'une musique qui m'habite depuis toujours et que j'ai tue par peur de m'exposer, de trop me révéler, par peur d'un regard posé sur moi. Je ferme les portes. Je m'isole. Jusqu'à ce que je me sente vivre à nouveau. Jusqu'à ce que je ressente l'envie, à nouveau, de me faire entendre.

26.

Un diagnostic n'est jamais fixé; il évolue avec l'individu qui le porte.

Lorsqu'une personne se secondarise jusqu'à en perdre son entrain à vivre ou, comme vous le dites, son élan, il est primordial de revenir à soi. D'éteindre les feux. De reconnaître les gestes importants que l'on pose pour soi. De se pardonner. Et cela peut prendre du temps. Vous comprenez ?

27.

Dans le métro, un père dit à sa fille de faire moins de bruit. Elle a de grands yeux noirs si doux, et pose une multitude de questions de sa voix claire et émerveillée d'enfant. Elle semble contenir, en son corps menu, toute la vivacité du temps.

Je voudrais lui dire de prendre le monde à bras le corps et de ne jamais cesser son bruit; de faire fi de notre monde à nous, de travailler à toujours agrandir le sien, de tout faire pour envahir le nôtre.

Mais je reste silencieux devant cette petite lumière si forte, bruyante.

Du regard, je la prends dans mes bras.