



IDÉES

L'APPRENTISSAGE DE LA FRAGILITÉ

LIVRE

Je suis un malade mental.» C'est ainsi que Nicolas Demorand commence le livre, *Intérieur nuit* (Les Arènes, 112 pages, 18 euros), dans lequel il révèle sa bipolarité: «*Mot précis qui a remplacé maniaque-dépressif.*» Depuis vingt, trente ans peut-être, le journaliste, qui coanime depuis 2017 la matinale de France Inter, alterne les phases up (maniaques), «*euphorie malsaine*» et «*énergie noire*», et les phases down (dépressives), caractérisées par une fatigue insupportable, des souffrances psychiques insupportables (il emploie le mot «*martyre*»), une envie de mourir. Entre les deux, il «*respire*», dans l'attente inquiète «*que l'une ou l'autre de ces phases se manifeste*». «*Ce qui me définit aujourd'hui, c'est d'être divisé*», résume-t-il.

Dans un texte court, haletant et dense, Nicolas Demorand raconte son parcours médical, lent et tortueux, jalonné d'échecs. Des séjours en hôpital psychiatrique, des médicaments inutiles, des généralistes impuissants, des heures perdues en analyse... Des années d'errance avant qu'un diagnostic soit enfin posé, en 2017. Son livre est aussi un réquisitoire contre la médecine: «*Je ne comprends toujours pas, aujourd'hui, pourquoi personne n'a su sérieusement s'intéresser aux causes du mal au lieu de mal en soigner les effets.*» Manifestation de la crise de la psychiatrie, avance-t-il, ou «*mépris pour ces malades qu'on ne veut pas voir*».

La rencontre d'un psychiatre de l'hôpital Sainte-Anne («*mon sauveur*») lui permet de trouver un traitement qui, enfin, le soulage. Un autre médecin prend le relais, «*un homme de grande taille, mince, sec*», qui lui fait penser à un musicien allemand. Ce dernier délivre son diagnostic, sans appel: bipolarité. Fin de l'errance. «*Si je ne serai jamais guéri de cette maladie, la traverser avec ce médecin toujours de mon côté reste l'une des plus belles aventures de ma vie*», écrit-il. A la fin du livre, les soignants de Sainte-Anne sont les premiers qu'il remercie.

«*Je suis un malade mental dans un monde qui ne sait pas ce qu'est la maladie mentale.*» Abrupts, ces mots inauguraux jaillissent comme un exutoire, après des années passées

dans la peur, le silence et la honte. La honte, «*brûlante*», d'être un «*être failli*». La peur de «*tout perdre en avouant sa maladie*». S'ajoutent le poids du silence, la dissimulation et le mensonge. Excepté une poignée d'intimes, dont «*l'amie lumineuse*», Léa Salamé, qui sait tout depuis longtemps, l'aide et le soutient, son meilleur ami, Ali Baddou, lui aussi journaliste à France Inter, son frère et un cousin, il n'en parle à personne.

«**Le fer rouge de la honte sociale**»

«*C'était bien les vacances?*», lui demande-t-on à la fin de l'été. «*Je me suis reposé*», élude-t-il, taisant les jours entiers passés sur son canapé à ressasser dans la pénombre. La maladie mentale, qui marque «*au fer rouge de la honte sociale*», reste sans doute l'un des derniers tabous, pris dans «*un nuage de mépris, de déni et de morale*», déplore-t-il.

Ecrire pour se libérer, donc. Mais aussi pour aider ceux qui «*souffrent en silence du même mal*», les inviter à rompre l'isolement. Il aimerait que son livre ait valeur d'exemplarité. Car, en dévoilant sa bipolarité, Demorand proclame qu'on peut travailler, occuper de lourdes responsabilités, «*copiloter la première émission de radio de France*», tout en étant malade. La radio est comme un exosquelette qui le «*tient*». Même s'il paye le prix fort de cette vie de «*moine-soldat*», mauvaise en soi, encore davantage pour lui.

Le processus d'écriture n'a pas été sans risque. L'euphorie des débuts a été balayée par une vague noire, qui l'a contraint à tout arrêter pendant des mois. «*Ecrire sur la maladie m'est apparu comme une possibilité de me la réapproprier et de desserrer tous les étaux, honte, silence, mensonge (...), solitude, souffrance, mélancolie, qui après quasiment dix ans d'hôpital me laminaient*», raconte-t-il, avant de comprendre, «*sidéré*», que l'écriture accentuait et aggravait les cycles.

La maladie l'a forcé à ralentir, à s'éloigner d'une version ancienne de lui-même: journaliste brillant, vorace et ambitieux, qui vivait dans la «*projection permanente*», d'un poste à un autre, s'employant à réussir et à paraître, sans être effleuré par le doute. Contraint, il a dû faire l'apprentissage de la fragilité. En filigrane, les questions du bonheur et

du sens viennent hanter ce récit franc et poignant, lumineux. « *Quand as-tu été heureux?* », se demande-t-il à lui-même, et c'est vertigineux.

Le diagnostic enfin posé puis les traitements adaptés, assortis d'un suivi serré à l'hôpital Sainte-Anne, ont amorcé une nouvelle étape : « *Une renaissance, une chance (...), un miracle.* » Même si l'attendait alors une nouvelle épreuve : accepter que la vie retrouvée – permise par le lithium notamment – ne soit pas « *une explosion de contrastes et de couleurs acidulées* » mais, comme le lui a suggéré son psychiatre, « *de couleur grise* », tout simplement. Une invitation au réel, à « *apprendre à vivre* ». ■

AUDE DASSONVILLE ET SOLENN DE ROYER



INTÉRIEUR NUIT

de Nicolas Demorand,
Les Arènes,
112 pages,
18 euros