

DERRIÈRE LE SOURIRE

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 978-2-9500493-1-5

© Anthony LE HÉNANFF

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Anthony LE HÉNANFF

DERRIÈRE LE
SOURIRE

PRÉFACE

A ma famille, à mes amis, à vous tous qui me connaissez tel que je suis ou comme je vous l'ai montré, j'ai choisi de vous apporter quelques explications pour vous permettre de mieux me comprendre. N'espérez pas tout savoir de moi car les lignes de ce livre ne constituent qu'une infime partie de ce que je suis vraiment. Pour être honnête, moi-même, je ne suis pas capable de tout expliquer ou définir. Mon monde ne se décrit pas, il se vit.

D'ailleurs, depuis bien longtemps, je me pose souvent les mêmes questions : « Quand ai-je compris que je ne suis pas comme les autres ? Pourquoi ai-je cru nécessaire de le cacher ? Comment ai-je pu me construire pour paraître plutôt qu'être ? Quand suis-je devenu prisonnier de ces normes, de ces règles qui font de moi quelqu'un de normal ? Au nom de qui, de quoi me suis-je résigné à ne plus être moi ?... ». Ces interrogations qui m'ont harcelé durant des années et qui m'ont fait naviguer de doutes en dépressions.

Depuis peu de temps, j'ai des réponses. Je sais qui je suis. J'ai compris que je n'analyse pas le monde comme vous tous. Ce n'est ni mieux, ni moins bien, c'est différent. Je suis différent. J'ai aussi réalisé que pour quelques-uns d'entre vous qui m'êtes très proches, vous avez su voir derrière le sourire. Parfois vous saviez mieux que moi-même qui j'étais. Un gamin distrait, dans son monde, un peu à part... Un solitaire. Un adulte anxieux, nerveux... Un solitaire obligé de faire avec les autres.

Je sais aussi que cette solitude dont j'ai régulièrement fait preuve, associée à mes silences, vous a souvent inquiétés. Vous m'avez toujours tendu la main, y compris dans les moments les plus sombres de ma vie. Mais vous me connaissez suffisamment pour savoir que je ne suis pas celui qui attrape les mains qu'on lui tend. Je suis toujours profondément solitaire, c'est ainsi. Mais je ne suis pas malheureux, loin de là. La solitude, c'est un désir, c'est un confort.

La plupart des gens ont besoin de se voir et de se rencontrer pour s'assurer qu'ils s'apprécient

toujours ou même simplement pour ne pas se perdre de vue. Pour ma part, rien que de vous savoir là, à mes côtés, me suffit. Et même si des années peuvent parfois s'écouler sans qu'on se voit ou même, sans qu'on se parle, le temps qui passe n'altère en rien mes sentiments.

Ce qui est paradoxal, c'est que je vis avec l'angoisse perpétuelle d'être seul. Je crois que je ne suis jamais satisfait. Quand je suis seul, les gens que j'aime me manquent et quand je suis en leur compagnie, très vite, je ressens le besoin d'être seul. Je ne sais pas expliquer pourquoi je me comporte ainsi. J'aimerais être capable de parler de la pluie et du beau temps pendant des heures pour me débarrasser de cette nécessité de m'isoler et pour partager de plus longs moments avec vous mais je n'y parviens pas. Je me lasse très vite des banalités, je ne sais pas quoi dire alors je me tais. Je finis par trouver le temps long, je commence à m'ennuyer et je fuis dans mes pensées.

Je m'en veux d'agir ainsi mais c'est plus fort que moi. En une fraction de seconde, je peux décrocher

d'une conversation et finir par m'effacer, par m'isoler.

C'est infernal, c'est dans ma tête que tout se passe mais je n'ai strictement aucune emprise sur ce phénomène. C'est comme si j'étais happé, aspiré de l'intérieur par une force qui me dépasse totalement et qui m'impose de me renfermer sur moi-même. Parfois, j'essaie d'y résister, je me bats, je me débats mais à la fin, je perds toujours. Bien sûr, quelqu'un finit par le remarquer et par m'appeler, par m'interpeller, « Eh oh, tu es là ? Tu m'écoutes ? », « Anthony, on te parle », « Tu t'endors ? ».

Mon monde s'écroule violemment, c'est un dur rappel à la réalité. Personne ne peut se rendre compte à quel point me sortir de ma bulle de cette manière est agressif mais je conçois aussi que mon détachement soudain l'est tout autant vis à vis de mon entourage, de ceux qui me parlaient.

Néanmoins, je comprends car il est impossible de savoir ce qu'il se déroule dans ma tête, impossible de savoir que j'étais proche d'une idée,

d'une solution, de quelque chose que je suis seul à apprécier et que me sortir de ma bulle y a mis un terme. Tant pis, les pensées s'échappent et peut-être ne reviendront-elles pas.

Je tiens aussi à ce que vous sachiez que, malgré ce que les lignes de ce livre contiennent, je n'ai jamais été malheureux. La vie et les gens m'ont infligé leur lot d'épreuves mais tous ces malheurs ne sont qu'une poussière dans l'univers de bonheur que vous avez su m'apporter en étant simplement présents sans être envahissants.

J'ai assez perdu de temps à courir derrière des chimères, dans une société où l'on mesure la réussite à l'argent qu'on possède, à une belle voiture, à une villa avec piscine, à des fringues de marques, à son nombre d'amis sur Facebook, à son rang social, à sa notoriété, à son pouvoir, à son physique...

Vous savez que ce ne sont pas mes valeurs, que mes idéaux sont ailleurs, qu'ils sont dans un mélange subtil d'équité, de respect, de bienveillance, d'honnêteté ou encore de savoir,

qu'ils sont dans un doux rêve de liberté et de paix, qu'ils sont dans l'espoir d'un avenir meilleur pour tous.

Désormais, si tant est que cela me soit possible, je veux profiter de bonheurs simples, loin de toutes ces normes avilissantes du système qu'on nous impose. Je veux savourer le bonheur d'être en vie, je veux saisir l'opportunité que le destin m'a donné de pouvoir prendre conscience et mesurer la richesse gratuite de ce qui m'entoure, je veux m'offrir le droit de me comporter comme un gamin naïf et rêveur qui s'émerveille à chaque fois qu'il découvre le monde.

Et surtout, je veux profiter du bonheur suprême, sans lequel toute ma vie n'aurait aucun sens, celui de vous avoir à mes côtés.

Pour ce qui est de la réussite, je l'ai déjà atteinte à deux reprises... Mes enfants. Et si, comme maman leur dit souvent, « Papa est ailleurs », « Papa n'est pas avec nous », c'est d'abord et avant tout parce que je n'ai cessé de penser à eux... A Léa, à Timéo.

EN BOUCLE

Il est deux heures du matin, je ne dors pas, je ne dors plus. Me suis-je réveillé ou ne me suis-je pas endormi ? Ai-je rêvé ou ai-je pensé ? Suis-je vraiment réveillé ? Pourquoi je ne dors plus ?... Des questions, encore et toujours.

Je me redresse et m'assois dans le lit. Je me frotte le visage et secoue la tête comme si je pouvais la vider de toutes ces interrogations. Rien à faire, je gamberge toujours. J'attrape la bouteille d'eau posée par terre près du lit. Je bois quelques gorgées. Ces quelques mouvements occupent un peu mon cerveau. L'espace d'une poignée de secondes, je pense moins. Je me rallonge mais le flot de questions reprend. Des questions utiles, futiles, il y a de tout. Je pense à mes échecs de la veille, à ce qu'il faut que je fasse pour les corriger. Je pense à ce que j'ai oublié de faire et qu'on me reprochera demain. Je pense à mes enfants, dorment-ils bien ? Je me demande si j'ai fermé correctement le garage...

Combien de temps va s'écouler avant que je m'endorme ? Une heure ? Deux heures ? Je ne me rendormirai pas ? La spirale infernale. Plus je veux dormir, plus je pense et plus je pense, plus le sommeil s'éloigne... L'angoisse gagne. A l'image de mon cerveau, la nuit devient chaotique et tourmentée. Les nuits se suivent et se ressemblent. Mais cette fois-ci, je m'en sors bien, je ne sais pas combien de temps s'est écoulé mais je parviens à trouver le sommeil.

Au réveil, je suis fatigué. Comme souvent, j'ai mal dormi. La bouteille d'eau en est le témoin. Tous les soirs, lorsque je vais me coucher, elle est pleine, le lendemain matin, elle est vide. A chaque nuit sa bouteille. Je me lève, les enfants et mon épouse sont déjà réveillés depuis plusieurs minutes. Rapidement, je leur dis bonjour. Ma tête est déjà ailleurs, elle l'est depuis la seconde même où j'ai ouvert les yeux.

Ce matin, comme beaucoup d'autres, je ne suis pas serein. Physiquement, tout va bien mais dans ma tête, c'est la tempête. Je n'arrive pas à gérer. Je suis anxieux. Je n'ai pas envie de sortir.

J'ai peur de la journée qui s'annonce, sans raison. Juste parce que je ne sais pas ce qui m'attend. J'ai peur de tous ces gens que je vais devoir croiser une fois la porte d'entrée passée. J'ai peur du monde. J'ai peur de moi, de ce que je vais faire, de ce que je vais mal faire. Dehors, il y a les autres.

Les autres, c'est l'enfer. Alors, pour ne pas ruminer trop longtemps, je me dépêche, je m'habille vite. Parfois, je prends quelques instants pour boire un café. Je me lave les dents et je sors. Une fois dehors, j'ai toujours peur mais je n'ai plus le choix, il faut y aller. J'essaie de rester calme, je me concentre sur ma respiration.

C'est un peu comme si je plongeais dans de l'eau glacée. Je prends sur moi sans parvenir à m'y faire. Je baigne dans un océan d'inquiétude infinie. Je nage tant bien que mal pour ne pas me noyer. Je dois garder la tête hors de l'eau et avancer, pour ne pas sombrer.

Tout au long de la journée, je devrais veiller à ce que personne ne puisse me faire couler même si

l'épreuve s'annonce compliquée parce qu'à chaque instant, je suis à la limite de la surface. Je suis constamment à fleur de peau et il peut suffire d'une phrase, d'un mot, d'une attitude, d'un regard pour me faire perdre pied. Je le sais mais, quoiqu'il en soit, je n'ai pas d'autres solutions que de faire avec.

Je suis habitué à cela. Tout comme mes nuits, mes journées se suivent et se ressemblent. Alors pour me protéger, pour m'assurer que personne ne pourra me faire boire la tasse ou pire, j'ai développé une nouvelle personnalité, un faux semblant.

Quand je croiserai les premiers visages, les premiers regards, je mettrai mon appareil de « personne normale », comme une carapace. Sur mon visage, il y aura un sourire. Dans mes émotions, ce sera le calme plat, ni colère, ni euphorie. Je serai banal, je me montrerai au monde comme il veut me voir, comme il veut que je sois.

Je conviendrai aux autres, à ces gens qui jugent en permanence. Je ferai semblant que tout va bien,

que la vie est géniale et que je suis heureux. Je cracherai sur mon amour propre en jouant l'hypocrite. Je ferai tout ce qu'il faut pour que la société me laisse tranquille. Je serai comme une glace sans tain qui renverra aux autres ce qu'ils veulent voir, à leur image.

Mais derrière mon sourire, il y a mes larmes... Je suis un écorché vif mais personne ne peut le voir. De l'autre côté de la glace sans tain, il y a un grand gamin de trente-cinq ans qui voit le monde sans filtre. Je rentrerai le soir, conscient de m'être trahi à nouveau. Je me battrai pour faire taire cette culpabilité oppressante qui en résultera : « J'aurais dû faire ceci, j'aurais dû ne pas faire cela... », « Oui, mais j'aurais eu des ennuis si je m'étais écouté. Une nouvelle fois, personne n'aurait compris. Et qu'aurait-on pensé de moi ? Il est bizarre ? Il est fou ? Il est idiot ? ».

Tous les jours, le même problème : faire ce que bon me semble et m'assurer une mise à l'écart sociale ou faire ce que bon semble aux autres et espérer un peu d'égard social. Tous les jours, la même solution : convenir aux autres.

Et comme tous les soirs, je saignerais seul et en silence. Je panserais les blessures que cette nouvelle journée m'aura infligées. Je porterais le poids des décisions prises contre mon âme et conscience. Je serai encore plus écrasé que la veille par de nouveaux regrets et de nouveaux remords.

Heureusement, maintenant, il y a mes enfants. Contrairement aux adultes, le sourire des enfants est toujours sincère. Alors ces soirées sont moins pénibles, je suis moins face à moi-même. Ils m'occupent l'esprit. Ils me rappellent aussi que tous ces gens que je croise quotidiennement ont été des enfants. Ils m'aident à voir les autres de manière un peu moins sombre. J'espère surtout que mes enfants sauront garder leur sourire sincère et bienveillant, j'espère qu'il ne leur servira pas de masque et qu'ils n'auront pas de larmes à cacher.

Quand la nuit tombe et qu'il est temps de se coucher, je repousse l'échéance. Ecouteurs dans les oreilles, musique à fond, j'occupe mon cerveau. Je l'empêche de penser, je l'apaise. En même temps, je retarde le sommeil parce que j'ai peur. C'est inévitable, je vais devoir dormir, je vais

devoir couper le son et laisser place au silence. Et avec le silence, les pensées reviennent. Je vais mettre du temps à m'endormir, je vais refaire, une énième fois, la journée que je viens de passer, j'anticipe aussi celle à venir.

J'essaie de limiter mes réflexions, de me dire que je contrôle, que je maîtrise tout, y compris l'avenir. Je sais aussi que c'est faux et impossible. Alors plus j'essaie de me rassurer, plus je m'angoisse. Je ne m'en sors pas. La meilleure astuce dont je dispose pour m'endormir, c'est d'écouter en boucle et des dizaines de fois la même musique, à tel point que lorsque je l'arrête, mon cerveau continue de la « jouer » et de l'entendre dans les moindres détails. Pendant ce temps, il réfléchit moins... Il est deux heures du matin, je ne dors pas, je ne dors plus...

QUELLE EST SON HISTOIRE ?

Surtout, j'ai peur de mes rêves car ils n'en sont jamais vraiment. Dans le meilleur des cas, il s'agit plutôt de scènes que j'ai réellement vécues très récemment et qui me posent un ou plusieurs problèmes. De temps à autre, je me réveille le matin en ayant une réponse limpide et évidente à ces soucis, sans savoir exactement d'où elle me vient.

Mais souvent, c'est ma mémoire qui me renvoie des souvenirs, parfois de plus de trente ans et rarement joyeux. J'ai cru qu'il s'agissait de cauchemars résultant d'une petite part de réalité et d'une grande part d'imagination mais, les scènes étant extrêmement précises et rationnelles, je me suis osé à en parler aux personnes qui se trouvaient dedans pour savoir ce qu'elles en disaient. Il s'est avéré que ces moments avaient réellement existé, pas d'imagination dans mes cauchemars, la réalité, violente et blessante. Je ne rêve pas, je me souviens. Mon cerveau ne dort jamais. Je l'ai compris seulement maintenant.

Il voit et analyse tout en permanence, au même niveau, tout détail est aussi important que l'ensemble. J'ai énormément de difficultés pour trier et gérer les informations qui lui parviennent de mes cinq sens. Elles sont trop nombreuses, simultanées et aussi intenses les unes que les autres. J'ai besoin de temps pour les analyser et les comprendre, pour savoir ce qui est réellement important.

Il arrive régulièrement que je fasse erreur et place un détail à un trop haut niveau d'importance. Mais c'est surtout lorsque je fais l'inverse que les conséquences peuvent s'avérer lourdes, lorsque je néglige quelque chose d'important parce que pris et considéré comme un détail.

Cette manière d'aborder les choses a un avantage indéniable, je vois le monde tel qu'il est, dans toute sa beauté. Je prends conscience de la puissance comme de la fragilité des éléments, de la vie, de tout ce qui m'entoure.

Je suis ce grand gamin qui s'émerveille, presque les larmes aux yeux, quand il admire le