

# LA VIE VERTICALE

À huit ans, on a cru que j'avais un problème de surdité. Je faisais trop répéter les gens.

À dix ans, on a cru que j'avais un problème de vessie. J'allais toujours aux toilettes avant de partir. Même si je venais d'y aller trois minutes avant. Si quelqu'un disait : « on y va », je devais y aller.

À douze ans, on a pensé que j'aimais bien emmerder le monde.

À quatorze ans, on a cru que je faisais des insomnies.

À seize ans, on a cru que j'avais un organisme capable de ne jamais grossir, même en mangeant des pizzas froides ou des tranches de pain à chaque repas que je me préparais seule.

À dix-huit ans, on m'a félicité de réussir aussi bien.

À vingt ans, on a loué ma persévérance.

À vingt-deux ans, on a dit qu'en fait j'étais juste têtue comme pas possible, que ça en devenait chiant à la fin.

À vingt-quatre ans, j'ai cru moi-même que c'était juste de la volonté, de l'ambition, et un rapport constructif au stress.

À vingt-six ans, on a cru que j'étais addict au travail.

À vingt-huit ans, je suis née presque adulte en lettres étrangères.



**DISTRIBUTION HACHETTE LIVRE**

**DILICOM // 3010955600100**

ISBN // 9782371774612

ISSN // 2417-7954

© 2016 Lou Sarabadzic & éditions publie.net

Préparation éditoriale : Guillaume Vissac & Christine Jeanney

Couverture et mise en pages : Roxane Lecomte

Dépôt légal 3<sup>e</sup> trimestre 2016

© papier+epub, marque déposée des éditions publie.net

La version numérique de ce livre est incluse.

Reportez-vous en fin d'ouvrage pour y accéder sans surcoût.

Bonne lecture !

# LA VIE VERTICALE

*Lou Sarabadzic*





« Les gens comme moi n'ont pas tué l'enfant en eux,  
c'est plutôt bien, non ? Les enfants croient aux  
pensées magiques, aux signes dans le ciel, au loup  
derrière la porte. Et tout le monde les aime. Peut-être  
que tout le monde m'a aimé aussi. »

THIERRY BATAILLE

*Comment le pape a ruiné ma vie (en quelques secondes)*



## Dix.

Dans son bureau le médecin m'avait tout de même affirmé vous êtes normale, en moyenne les gens attendent une dizaine d'années. J'étais normale malgré, donc j'attendais.

J'ai attendu dans des chambres qui se sont succédé. Les miennes, jamais à moi. J'ai attendu debout d'une nuit à une autre, loin des lits marécages.

Et puis un jour je n'ai plus attendu, je me suis réveillée de l'autre côté d'un océan.

Les heures qui précèdent ce réveil apprivoisent le vertige : je prends ma valise dans un coffre. Les gestes encore mal assurés quand il s'agit de faire des mouvements simples, j'apprends. Doucement. La valise n'est pas trop lourde, je le sens quand elle ne vient pas comme d'habitude se cogner d'un poids coupable sur mes jambes. Le travail que j'emmenais partout pour m'assurer de ne rien vivre pleinement. Toutes mes amulettes pour ne pas sentir qu'à ce moment précis, j'existais. Dans certaines valises autour, il doit y avoir ce potentiel de vie gâchée. J'ai un élan de compassion pour ces

inconnus qui regardent droit devant eux, l'anxiété à leurs talons.

Devant moi il pourrait s'y trouver, mon père, descendu lui aussi de la voiture, la peau des joues plissée en regardant mes pas maladroits qui voudraient le rassurer. Regarde papa, moi aussi je marche, moi aussi je vais marcher.

Je le vois, son sourire, il a confiance en moi. Depuis qu'il sait que je ne veux plus tout abandonner, il est soulagé. Il aime me savoir avec ces pilules dans mon sac, lui qui pourtant déteste les médecins. Il sait maintenant que je ne recommencerai pas. Il me connaît enfin de pouvoir faire confiance à mes yeux qui ne se détournent plus, ne me démangent plus, en disant mais t'inquiète... T'inquiète pas. Je lui dis au revoir et merci pour tout.

Tu as bien pris tes cachets ? Tu n'oublies pas de les prendre ? Tu as bien pris tes cachets ?

Il est inquiet même absent.

Ici lui n'habite pas, moi non plus. Je suis de passage dans le devenir des autres. J'habite le mien. C'est un avion.



Pour la première fois de ma vie, s'il s'écrase je ne regretterai rien, parce que je verrai tout. Sa carcasse métallique ne volera pas ma mort alors que je m'évanouirai de fatigue, trace de salive sur un siège taché par les restes du passager précédent. Bien sûr qu'on a peur de mourir quand on n'a pas encore vécu.

C'est la première fois que je prends un avion sans nuit blanche. C'est une drôle de sensation, marcher sans avoir l'impression de tomber. C'est comme défier la gravité. J'ai tout mon temps. Je ne serai plus jamais pressée.

L'urgent, c'est vivre. Prendre le temps pour le faire. Trop longtemps je n'ai pas eu la patience. Je me disais qu'en bâclant l'existence elle me laisserait tranquille plus vite. Ils disent c'est une fuite en avant, mais sincèrement, au point où j'en étais, c'était juste une fuite vers nulle part. L'avant il aurait fallu se souvenir où c'était, il aurait fallu que les choses aient un sens.

Mon père m'a regardée partir avec la même fierté qu'il avait le jour où sur le vélo, en bas de ce qui était chez nous, on avait enlevé les petites roues. J'avais peur, je faisais semblant que non car je voyais bien qu'autrement il aurait eu honte. Je ne

voulais pas être une trouillarde mais j'étais  
terrifiée.

Vas-y mon cœur, fais un sourire à papa.

De ce côté-ci de l'océan c'est une voiture étrangère qui m'a déposée.

Je me rapproche du bâtiment, seule, traversant sans terreur un parking bercé par les taxis, les bus, les dépose-minutes transformées en quarts d'heure. Je fume au ralenti quelques cigarettes près des portes à hoquet. J'en profite pour deviner des sourires derrière les masques à uniformes. Beaucoup sont au téléphone. Tous ne parlent pas. Il y a encore quelques mois, j'aurais jugé leur vie à la vitesse de leurs réponses, sa valeur diminuant avec le temps qu'ils auraient pris pour discuter. Si tu as du temps, c'est que tu n'as pas grand-chose d'autre.

Vingt-sept ans, il m'a fallu, pour comprendre que c'est l'inverse.

Apprendre à compter, dormir la porte fermée dans le noir, boire beaucoup trop et fumer en cachette, apprendre les bancs de l'université qui sont en fait de simples chaises et les caisses enregistreuses des supermarchés où tu continues de scanner jusque dans ton lit le soir, tout lâcher un jour, faire semblant d'une carrière, voyager vers des destinations multiples ; se rendre compte qu'on n'a jamais su avancer.

Il y avait cette idée du progrès en eux, j'ai cru que je le verrai en m'en rapprochant.

Toujours l'horizon restait flou. C'était être lâchée gamine dans les frayeurs adultes. Mon corps avait grandi, mais moi en dedans je ne savais toujours pas parler, je hurlais pour qu'on vienne. Personne ne venait parce que quand on est adulte il faut exprimer ses désirs autrement. C'est marqué dans n'importe quel magazine du Relay, mais je ne lis pas couramment l'espagnol et la version française est hors de prix.

Dans l'aéroport, une horloge publicitaire. Je regarde les éclats des aiguilles faire écho aux lumières commerciales, je repense à ce moment où vos parents sont fiers que vous appreniez à lire le temps. Ma mère, jamais en retard. Je souris, rien ne presse. Plus jamais rien ne pressera ; cette promesse enfin que je me suis faite, après m'être étouffée en courant. Je vois en lettres jaunes une liste de destinations. Certaines familières. J'en vois d'autres que je ne saurais même pas placer sur une carte, parce que j'ai toujours été mauvaise en géographie. J'ai même triché une fois à l'école primaire pour placer les capitales de l'Europe. Récemment j'ai découvert un jeu sur internet pour identifier les pays d'Afrique. Pour la première fois, c'est ça qui me paraît crucial,

savoir comment s'habite le monde, plutôt que de savoir l'heure à laquelle je devrai rendre mon dossier – deadline demain matin.

Deadline pour moi ça n'existe plus.

Je n'ai plus de travail. Et ici, ce n'est ni l'Europe ni l'Afrique, d'ici je n'ai jamais rien appris.

Mon arrêt maladie s'est transformé en démission, mais je ne repars pas à zéro. Je me mets en marche : les angoisses vous font rester éternellement petite fille. J'ai vingt-sept ans et je viens tout juste de naître. C'est fascinant et angoissant, comme de sortir d'une apnée dans sa baignoire. Moi je n'ai jamais su retenir ma respiration, encore aujourd'hui je me pince le nez.

Je prendrai mon temps. Déjà je marche lentement dans cet aéroport au milieu de grandes enjambées adultes qui savent où elles vont. Je n'ai pas le même rythme, c'est sûr. Je résiste enfin dans la lenteur.

En évitant les gens qui font la queue aux multiples comptoirs d'enregistrement, je réalise que je me trouve dans un autre ici où des années plus tôt, je me suis coincé le corps malformé dans un tapis roulant. C'est une façon de parler, et c'était avec

Aerlingus. Je partais en Irlande dans un avion vert et blanc. Je partais pour y rester un an. Je ne disais pas : pour y vivre un an. J'avais oublié qu'on pouvait vivre, alors je n'allais pas tenter, en plus, de le faire à l'étranger.

Je ne suis jamais revenue. Je n'ai pas voulu me l'avouer tout de suite. Je disais, parce qu'autour de moi personne non plus ne savait, on verra bien l'été prochain. Et l'été suivant, je signais à nouveau dans un ailleurs qui n'était ni chez moi, ni exotique. Même pas ensoleillé pour s'en vanter auprès des amis restés sous la neige, au pied des pistes. Je repartais comme les gamins savent qu'ils partent en colo l'été, en faisant semblant d'apprécier la solitude car c'est ça, croit-on petit, devenir grand.

Autour de moi dans le grouillement de bagages les gens se parlent dans des langues qui ne sont pas les miennes, mais qui me font exister. C'est là, maintenant, que je me sens chez moi. Je viens d'ici, de ce non-lieu qui m'a fait naître autant qu'il m'a détruite. J'existe du déplacement, des possibles qu'il ouvre. Je suis d'ici, de ce carreau fendu sur le sol devant les toilettes, de cet escalator couinant du poids de nos vacances, je descends de cet homme qui me regarde et me pose les questions réglementaires.

Madame, vous avez des liquides, dans votre sac cabine ?

Je voudrais le prendre dans mes bras mais il croirait à un attentat. Je me retiens. Faire semblant d'être adulte m'a au moins appris ça.

Je vois ma valise s'éloigner sur le tapis roulant, marquée d'un code de destination. Un papier collé en quelques secondes sans soin particulier, et dont j'ai toujours peur qu'il se détache avant d'arriver en soute. Je me retourne encore une fois pour vérifier que le code est bien attaché ; la paranoïa est encore là, sous les paupières. Tout en gardant les yeux sur le tapis roulant, j'avale deux comprimés de Valium en m'éloignant de l'homme sous son écran bleuté. Et dans le ventre de cette maternité géante j'entends tout. Sincères, les créatures hurlent. Je pense aux parents qui parlent à leurs enfants pas encore nés. Je sens qu'il n'y a pas d'hostilité. L'univers m'accueille au milieu des autres. Ce n'est pas une lutte, c'est un passage.

Je vais prendre un thé en attendant mon vol. Je ne me parle même pas dans ma tête. J'apprends à me concentrer sur le *rien de particulier*, même pas du vide. Aucune liste à faire, rien à prouver. Assise seule à une table, je réponds à un inconnu, en anglais, que bien sûr, je vous en prie, prenez donc

la chaise d'à côté. Pendant qu'il s'y affaire, que son k-way frotte le dossier, je regarde le billet que j'ai posé devant moi : ça dit loin du loch où flottait l'hésitation. Ça dit la détermination d'autres eaux, d'une côte entière faite pays. Les gens disent un voyage. Ce que j'en dis ? Que j'y vais autant que j'en reviens.

J'apprends à vivre.



# one

J'ai la maladie du doute. De la responsabilité aussi. Ça veut dire que dans ma tête je ne sais jamais vraiment. Pas que je ne sais jamais vraiment *quoi*. Simplement que je ne sais jamais vraiment. C'est comme si il n'y avait que des menus déroulants et qu'ils se superposaient. Et les listes, comme la fatigue, elles s'allongent.

À la première séance, on en a fait l'inventaire deux points. Grand un pensées intrusives. Petit un peut-être que je ne pourrais pas m'occuper d'un enfant sans le tuer. Petit deux peut-être que je ne sais rien faire sans tuer quelqu'un. Petit trois peut-être que j'ai tué des gens sans le remarquer. Petit quatre sûrement je suis responsable de la mort de quelqu'un. Petit cinq ne pas m'en rappeler prouve mon peu de valeur morale. Petit six aussi il y a de la poussière dans ma tête. Pour la sortir ça ne suffit pas de se pencher la tête. Ça me gratte derrière les yeux. Petit sept il y a toujours le péché de pensée.

Grand deux doutes. Petit un est-ce que le gaz est allumé ? Petit deux est-ce que le gaz est allumé mais je n'en vois pas les flammes ? Petit trois est-ce que le gaz est allumé et que les flammes ne me brûlent pas parce que mon esprit ne sent plus rien ? Petit quatre est-ce que j'ai utilisé un couteau ? Petit cinq est-ce que j'ai

fermé le gaz ? Petit six est-ce que j'ai utilisé le gaz durant ces trois derniers jours ? Petit sept est-ce que je devrais demander à un spécialiste de venir vérifier la cuisinière ? Petit huit est-ce que je peux encore aller demander au voisin s'il veut bien venir vérifier le gaz, parce que ça ne fait que deux fois aujourd'hui que je demande à quelqu'un ? Petit neuf est-ce qu'un incendie a commencé sans que je le voie ? Petit dix est-ce que j'ai bien débranché toutes les prises ? Petit onze est-ce que j'ai écrit quelque chose d'insultant sur mon rapport d'analyse et mon chef va se suicider après l'avoir lu ?

Grand trois images. Petit un un bébé mort sous mon bureau. Ou alors un animal. Ou alors les deux, des fois ensemble des fois à tour de rôle. Petit deux les os des gens se cassent sous leur peau quand je les touche. Ça fait un son insupportable dans ma tête, et ça met des débris partout. Ensuite ça me gratte, forcément. Petit trois ma famille torturée. Petit quatre le bébé mort est violet-bleu c'est tellement troublant, cette couleur, je ne sais même pas la décrire. Petit cinq du sang partout sur les rapports que je rends aux collègues. Petit six un corps en bas de l'immeuble. Petit sept la souffrance en entier.

Grand quatre compulsions. Petit un il faut que je touche la poignée encore, sinon je vais sentir toute la journée que je ne l'ai pas touchée suffisamment. Je me sens comme quand on a une jambe mouillée et l'autre pas.

Petit deux je me suis touché la joue droite alors je dois me toucher la gauche, sinon je ne vais pas être symétrique et je vais tomber et je vais pousser quelqu'un. Petit trois je dois m'arrêter pour être sûre que je marche bien, que je sais comment faire, mais alors on me dit tu marches bizarrement, parce que j'essaie de me rappeler comment on fait. Petit quatre je n'ai pas fermé les paupières en même temps alors je dois rouvrir les yeux et les refermer exactement avec le même angle la même vitesse des deux côtés, pour ne pas que mon sommeil soit déséquilibré, ou qu'un œil moins fermé ne se rouvre pendant que je dors parce que ça porte malheur. Petit cinq il faut que je regarde sous mon bureau trois fois trois fois, ça fait neuf fois en tout et comme ça personne ne meurt dessous, normalement. Dix-huit j'ai le droit aussi.

Lors de cette première entrevue on m'a dit qu'on allait me traiter en urgence, avec une thérapie cognitive. On m'a expliqué, même si à l'époque je ne comprenais pas tout, que ça voulait dire qu'on s'en fiche de comment c'est venu, et de pourquoi. Qu'on allait agir ici et maintenant seulement. Tant mieux, si j'avais pu à cette époque j'aurais souri, parce que moi je déteste la psychanalyse et que le futur, je n'en savais rien.

Même si on allait regarder uniquement l'ici-maintenant, on m'a demandé dès la première séance de faire une liste d'objectifs pour les fois suivantes. Comme des

devoirs. Le médecin a précisé : à court terme, à moyen terme et à long terme. Il a ajouté, pour ne pas que j'angoisse trop, que ça ne serait pas un problème pour moi : ta maladie montre que tu es méthodique. Alors j'ai fait des listes après cette première séance. Ces listes-là elles n'étaient pas encore dans ma tête. Il a fallu y penser pour qu'elles viennent, ça n'était pas comme pour celles d'avant, celles des doutes et des images qui entrent toutes seules.

En les faisant, j'ai souligné les titres et soigné mon écriture pour qu'on comprenne bien.

Grand un belle majuscule objectifs à court terme. Petit un passer de neuf heures de vérifications et d'obsessions par jour à moins de quatre. Petit deux arriver à allumer une bougie ou à utiliser un couteau sans pleurer. Petit trois ne plus rentrer dans la chambre de mes colocataires quand ils ne sont pas là pour vérifier leurs prises et que la poussière n'ait pas pris feu. Petit quatre arrêter de ramasser les déchets par terre pour ne pas qu'ils brûlent. Ne pas les mettre dans ma poche pour étouffer le feu. Petit cinq laisser les gens allumer le gaz sans le vérifier quatre-vingt-une fois après.

Grand deux belle majuscule objectifs à moyen terme. Petit un vérifier au maximum deux heures par jour. Petit deux sortir de la maison en seulement trente minutes. Petit trois arrêter de sentir la poubelle. Petit quatre

arrêter de caresser mes semelles pour vérifier qu'il n'y ait pas de feu. Petit cinq voir des gens sans penser à ce que j'ai détruit en eux et dans nos liens invisibles. Petit six arrêter de retourner sur mes pas dans la rue pour voir si personne n'est mort ou blessé par ma faute.

Grand trois la majuscule encore objectifs à long terme. Petit un dormir régulièrement (si possible toutes les nuits). Petit deux manger chaud (et des aliments cuits au moins une fois sur deux). Petit trois réussir à lire un chapitre de livre en entier. Petit quatre arriver à suivre une conversation sans bébé violet ou des os qui cassent dans ma tête. Petit cinq vérifier encore moins le moins possible sans qu'à l'intérieur de moi ça grince sans s'arrêter, ça mette de la poussière qu'après je ne puisse plus jamais nettoyer.