



NEWS

/madame



INTERVIEW

MARIE DARRIEUSSECQ

La femme qui ne dort jamais

ELLE A TOUT ESSAYÉ, EN VAIN. ALORS, ELLE A FAIT DE SES NUITS SANS SOMMEIL UN FORMIDABLE RÉCIT, *PAS DORMIR*. ET NOUS DIT TOUT DE CET ÉTAT DE VEILLE AUSSI MYSTÉRIEUX QUE CRÉATIF.

PAR MINH TRAN HUY

PHOTO FREDÉRIC STUCIN/PASCO. DERRIÈRE, PEINTURE DE PAULA MODERSOHN-BECKER



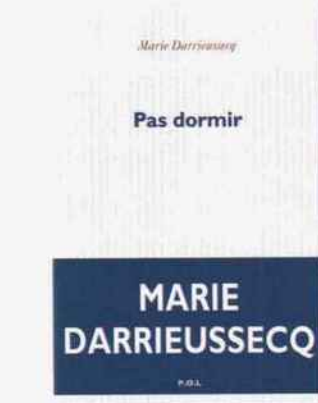
Newsinterview

MADAME FIGARO. – Vous écrivez sur l'insomnie. Vous avez été, confiez-vous, une excellente dormeuse... jusqu'à la naissance de vos trois enfants, qui ont aujourd'hui entre 12 et 20 ans. Mais pour vous, cette seule piste au manque de sommeil chronique ne suffit pas...

MARIE DARRIEUSSECQ. – Dans *Le Bébé*, il y a vingt ans, je mentionnais déjà ces problèmes de sommeil, mais j'ignorais qu'ils dureraient aussi longtemps, et je ne pense pas qu'avoir des enfants explique tout. Dans la plupart des cas, les parents ne dorment pas pendant six mois, puis retrouvent un sommeil normal. Le mien n'est jamais revenu. L'arrivée des enfants a déclenché l'hypervigilance : on se met à veiller, à guetter, à surveiller. Ce réflexe a pu être exacerbé dans mon cas, mais quand ils ont grandi cela aurait dû passer, sans compter que nous étions deux pour veiller sur eux... Il y a donc autre chose. Mais je ne désespère pas que cela revienne comme c'est parti. À dire vrai, quand j'ai achevé *Pas dormir*, j'ai eu un mieux durant quinze jours... Et puis, j'ai recommencé à me réveiller à quatre heures du matin.

Vous reprenez la distinction faite par Marguerite Duras entre l'insomnie liée aux « soucis de la vie qui continuent la nuit » et celle « sans raison, métaphysique ». Qu'entendez-vous par là ?

Les insomnies ponctuelles, occasionnelles, en réaction à ce qui s'est passé pendant la journée, par exemple, diffèrent de l'insomnie chronique, énigmatique. Cette dernière existe depuis la nuit des temps. Roland Barthes observe que les héros raciniens ne dorment pas, mais cela a commencé dès Eschyle avec *Agamemnon* et ce premier vers prononcé par le personnage du Veilleur : « Sur cette couche de fortune, mouillée par la rosée



« Pas dormir », de Marie Darrieussecq, Éditions P.O.L., 320 p., 19,90 €.

et désertée par les rêves, je ne dors pas. » Les mots de Duras suggèrent, suivant un lieu commun qu'affectionnait aussi Proust, que l'insomniaque serait plus « en éveil » que le dormeur, lequel serait aveugle à la souffrance du monde. On aurait la noblesse et l'intelligence de ceux qui ne dorment pas versus la vulgarité de ceux qui dorment... Leonard Cohen a pour sa part une phrase que j'aime beaucoup, comme quoi le seul recours de l'insomniaque, rendu idiot par l'insomnie, est de se croire supérieur aux autres.

Il y aurait aujourd'hui, dites-vous, une injonction capitaliste à ne pas dormir...

Le monde 2.0 est un monde où les fuseaux horaires ne comptent plus. Paru en 2013, *24/7, le capitalisme à l'assaut du sommeil*, de Jonathan Crary, décrit déjà un monde où vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, on nous enjoint à rester en éveil, à être actif et proactif, suivant tout ce vocabulaire du rendement et du management, qui a effroyablement empiré durant le confinement, où l'on a été sommé de travailler tout

en gardant les enfants. L'une de mes amies, DRH dans un cabinet d'avocats international, vit à l'heure de Los Angeles où se trouve la maison mère, et l'on considère que cela va de soi. Mais depuis le Covid se sont produits de tels burn-out qu'il y a eu une révolte. Et l'entreprise s'est rendu compte qu'elle ne pouvait pas priver les gens de sommeil. Il a quand même fallu que les gens deviennent quasiment fous pour aboutir à cette évidence... Le capitalisme nous a tout vendu : l'eau, les besoins les plus élémentaires, l'amitié sur Facebook, l'amour sur les applis... Mais le sommeil constitue le dernier îlot de résistance. Il y a la chimie, les somnifères, les barbituriques... Reste qu'on ne peut pas échanger son sommeil. On peut donner du temps – je garde ton enfant, repose-toi –, mais non du sommeil. Et il n'est pas sûr que vous dormirez même si je garde votre enfant. Cela reste une zone de l'humain à la fois très privée et très commune : un être humain sur deux est insomniaque, et l'on n'a pas encore de solution. Cela reste mystérieux et cela se soigne assez mal. Au fond, me disait ma psychiatre, il faut juste l'accepter, une vision très stoïcienne des choses...

Or, vous avez lutté de toutes vos forces contre l'insomnie, entre les somnifères, les rituels d'endormissement, l'alcool où vous avez un temps sombré avant de remonter la pente...

Il y avait même un chapitre sur la drogue, mais je n'en avais pas assez pris pour me sentir autorisée à en parler. Tandis que je connais très bien l'alcool... C'est une solution parce que, c'est vrai, ça endort. Et, comme tous les alcooliques qui refusent de reconnaître qu'ils sont alcooliques, je suis devenue une



esthète : je ne buvais plus que du bon vin, du bio, du naturel, sans sulfates. J'avais un effet de détente, de joie – le vin rouge est un excellent antidépresseur du fait des tanins, je crois – et, au bout du compte, je m'endormais, en faisant des mélanges parfois dangereux, en reprenant souvent un somnifère à quatre heures du matin. Le tout avec un héritage culturel qui dédramatisait totalement l'alcool : on boit beaucoup dans le monde des lettres, de Nathalie Sarraute et sa vodka de 4 heures du matin à Simone de Beauvoir, qui peut s'attabler devant un cognac à 10 heures ! Mais il n'y a rien de pire que le réveil alcoolisé à 4 heures du matin...

Vous poursuivez l'énumération de tout ce que vous avez essayé : tisanes, acupuncture, hypnose, ostéopathie crânienne, couverture lestée, jeûne... Vous ne manquez ni d'humour ni d'autodérision !

J'avais rendez-vous avec un rebouteux, mais le confinement m'a forcée à annuler ! Cette liste avait un aspect oulipien. Mais elle est aussi là parce que, chaque fois que je parlais de mon insomnie, on me disait inmanquablement : « Tu as essayé ça ? » J'ai voulu tout détailler pour montrer aux gens à quel point l'insomnie est énigmatique. Ce n'est pas parce qu'on m'a donné une Morphée box que je vais dormir... J'ai pu constater que la fracture entre les gens qui dorment et les gens qui ne dorment pas se répétait partout, dans tous les contextes. Même au sein des survivants de l'horreur, comme j'ai pu le constater en me rendant au Rwanda. Quand j'ai côtoyé des réfugiés à Calais ou au Niger pour mon livre précédent, *La Mer à l'envers*, j'ai vu que, là encore, l'insomnie traversait le malheur humain. Ce n'est pas parce qu'on a

subi un trauma qu'on ne dort pas. Le trauma n'est pas un destin ou une damnation, on peut se reconstruire. L'insomnie, elle, est pareille à un destin : un coup de baguette maléfique – et un tout petit peu bénéfique dans mon cas parce qu'il y a une petite prise sur la créativité. Mais à quel prix !

Vous insistez sur le fait qu'il faut prendre l'insomnie au sérieux...

Combien de fois suis-je repartie de chez un généraliste avec une ordonnance de phytothérapie alors que je lui avais dit que je ne dormais pas et que c'était grave... C'est une souffrance, c'est une maladie et c'est dangereux. On commence heureusement à le comprendre et à chercher de véritables traitements. Ma psychiatre, elle, reconnaissait qu'elle ne savait pas. Elle tentait des choses, entre autres comportementales, et m'a fait découvrir des textes comme *La Grande Transformation du sommeil*, de Roger Ekirch, qui a théorisé la nuit biphasique, c'est-à-dire le fait qu'au Moyen Âge on se réveillait de façon normale au milieu de la

“
*Je pense que
notre insomnie
s'aggrave à
mesure que nous
détruisons notre
planète*
”

nuit, ne serait-ce que parce qu'on avait froid. On rallumait le feu, on vivait, mangeait, faisait l'amour pendant deux, trois heures, et l'on se rendormait. Et tout le monde vivait dans la même pièce. L'été, comme les jours raccourcissaient, on se limitait à deux cycles. L'humanité vivait ainsi : sommeil long, sommeil court... C'est nous qui en faisons tout un drame parce que la plupart des gens doivent être au travail à 8 heures.

Vous avez fait appel à la consultation d'une somnologue. Quelle fut cette expérience ?

En désespoir de cause, j'ai décidé d'étudier l'origine de mon insomnie et d'obtenir un diagnostic. Ma maman, que j'aime beaucoup, passait son temps à me dire que, si j'avais un vrai métier, je dormirais... Alors que tous les insomniaques le savent : cela n'a rien à voir. On peut être épuisé et ne pas dormir. J'ai cherché à me faire tester à l'Hôtel-Dieu, dans le secteur public : deux ans d'attente. Je suis allée dans le privé voir cette somnologue, j'ai rempli des grilles. Il fallait que j'étudie mon sommeil objectivement pendant deux mois sans rien changer à mes habitudes. J'ai pu voir combien mes nuits étaient trouées... Puis un technicien a placé des électrodes, cela a montré qu'au lieu de me réveiller une fois par heure, ce qui est normal, je me réveille vingt à trente fois...

Quel est votre écrivain insomniaque préféré ?

Kafka. Il ne dormait pas au point qu'il était sujet aux hallucinations : il entrait si profondément dans l'insomnie qu'il avait des visiteurs... J'aime énormément la façon dont il en parle. Il évolue dans cette zone hypnagogique – entre veille ➤



Newsinterview



et sommeil –, qui est aussi celle de la suspension du jugement. Et, ai-je envie d'ajouter, de la certitude. Kafka ne croit pas aux fantômes. Il sait que le petit garçon de 4 heures du matin n'est pas un spectre. Et, en même temps, il aime l'idée que ça en soit un. Je me promène moi aussi beaucoup dans cette zone, dans l'écriture et dans la vie. Ma grand-mère voyait des fantômes. Elle ne mentait pas, et si j'avais évidemment du mal à la croire, il me semble toutefois qu'il y a peut-être une autre explication que celle de l'hallucination... Kafka n'est pas un auteur fantastique – rien à voir avec *Le Horla*, de Maupassant –, il est juste ailleurs. Et il a tout prévu du XX^e siècle, de la Shoah à la destruction des animaux.

Cette destruction n'est d'ailleurs pas sans lien, pour vous, avec l'insomnie...

C'est du domaine de la théorie poétique, mais je pense vraiment que notre insomnie s'aggrave à mesure que nous détruisons notre planète, qui est aussi notre vaste chambre. Ce sont les conséquences du capitalisme sur notre sol et nos océans – et tout ce qu'ils portent de vie – alors que nous devrions si ce n'est les vénérer du moins les respecter. Je crois sincèrement que notre insomnie s'accroît à mesure qu'on déboise. Le végétal a intimement à voir avec le sommeil : l'hibernation parle

aux enfants, qui savent que les arbres ne sont pas morts, qu'ils dorment et s'éveillent. Dans les pays de la ceinture équatoriale, où les arbres ne perdent pas leurs feuilles, il y a comme un grand calme des arbres qui est en lien avec le sommeil profond. Je suis persuadée que, si on les brûle, ils se réveillent et se vengent, si l'on peut dire, en répandant l'insomnie tel un gaz maléfique... En les brûlant, on s'attaque au chamanisme, aux dernières personnes qui vivent sur terre sans être trop touchées par notre forme de rationalité cartésienne. On brûle les rêves, on brûle cette partie-là de notre humanité, et ce ne peut être que catastrophique. On entre ici dans la zone hypnagogique : ma conviction n'a rien de rationnel. Mais comment imaginer qu'on détruise tout autour de nous, au fur et à mesure qu'on avance, et que cela soit sans conséquence ?

Avez-vous trouvé la réponse à la question qui hante *Pas dormir* : « Qui est-ce qui ne dort pas quand je ne dors pas ? »

Spontanément, j'ai envie de répondre : « L'écrivaine. » En tout cas, celle qui ne dort pas quand je ne dors pas, c'est celle qui a à voir avec le mystère, avec l'énigme. Avec tout ce qui reste inexplicé dans notre vie, avec notre finitude, profondément. Et cette non-dormeuse-là est tout aussi riche et estimable que celle que je suis en journée. Au cœur de la nuit, l'énergie nous manque, on souffre d'une brûlure qu'évoque très bien Fitzgerald dans *Le Sommeil et la Veille* lorsqu'il parle de son impression de « demeurer à jamais sur le seuil de la vie » et d'être devenu un « fantôme à présent, alors que la pendule sonne 4 heures ». On est recueilli en soi-même, mais avec douleur, et il peut se passer alors quelque chose qui peut être beau. Quelque chose d'à la fois très personnel et extraordinairement partagé... ✦