



# Confessions d'une insomniaque

Dans *Pas dormir*, un essai autobiographique aussi libre que fascinant, Marie Darrieussecq convoque vingt ans d'insomnie chronique

**ENTREVUE**  
**CHRISTIAN DESMEULES**  
COLLABORATEUR LE DEVOIR



Il y a ceux qui dorment, et les autres. C'est tout », croit la romancière française Marie Darrieussecq. Elle s'explique, explore et se raconte dans un essai autobiographique libre et fascinant intitulé *Pas dormir*, mélange de confessions, florilège littéraire et symptôme d'un problème peut-être plus commun qu'on ne le croit.

Mais que perd-on, vraiment, quand on perd le sommeil ? « On perd une interruption, croit l'écrivaine de 52 ans, jointe par téléphone à son domicile parisien. C'est le dialogue de soi à soi qui est infernal. Il faut que ça s'arrête. On ne peut pas rester en sa propre

compagnie 24 heures sur 24 », confie l'autrice de *Truismes* et de *Notre vie dans les forêts* (P.O.L., 1996 et 2017), rappelant que le manque de sommeil est une forme de torture encore pratiquée de nos jours (à Guantánamo, en Chine ou en Arabie saoudite).

Bonne dormeuse jusqu'au jour où elle a accouché de son premier enfant, en 2001, Marie Darrieussecq souffre depuis d'insomnie chronique. En couple et mère de trois enfants (de 12 à 20 ans), elle parvient depuis quelques années à faire de courtes nuits agitées, se réveillant toujours inévitablement vers... 4 h 04.

Au fil des ans, Marie Darrieussecq raconte ainsi avoir tout essayé pour régler son problème. Les somnifères et l'acupuncture. Le jeûne, alimentaire

et numérique. L'hypnose. La psychanalyse. « J'ai essayé les tisanes. Des champs entiers. Aucune ne me fait dormir. » Et l'alcool. Beaucoup d'alcool, avec une forte prédilection pour le vin rouge. Dans un chapitre à la sincérité désarmante, l'écrivaine le reconnaît : « Je suis incapable de m'endormir sans ma drogue rouge. »

Mais c'est son expérience avec des réfugiés à Calais, au cours de l'hiver 2018, qui a servi de déclencheur à l'écriture de *Pas dormir*, raconte-t-elle. Elle les quittait chaque soir pour se retrouver dans un hôtel « extrêmement confortable », alors qu'eux, après le démantèlement de la fameuse « jungle » de tentes, dormaient sur des tas de gravier de la zone industrielle. « Moi, je rentrais à l'hôtel et... Je ne dormais pas. J'avais honte. Je trouvais le monde d'une absurdité et d'une injustice... »

Et pour Marie Darrieussecq, lorsqu'il y a de la gêne, il y a de l'écriture. « J'écris toujours sur les endroits où ça me gêne, où ça dérange aussi les gens en général, ces zones de malaise qu'on a. Et je me suis dit que c'était un bon sujet. Et puis je me suis aperçu que c'était, évidemment, un sujet très littéraire. Les auteurs que j'aimais étaient tous insomniaques. Vraiment tous. »

## Un phénomène collectif

Si elle est le résultat d'« une sorte de sinistre loterie », l'insomnie lui est aussi apparue comme un grand phénomène

**Si elle est le résultat d'« une sorte de sinistre loterie », l'insomnie est apparue à Marie Darrieussecq comme un grand phénomène collectif. « À la fois très intime, parce qu'à 4 h du matin on est vraiment très seul. Et collectif en même temps, parce que j'ai réalisé que je faisais partie d'une sorte de tout insomniaque. »**  
ISTOCK

ses livres qui se rapproche le plus, par sa forme, de *Pas dormir*. « Ce sont deux livres sur le sommeil fragmenté. Le sommeil qui fait comme il peut. »

« Rien ne perturbe l'insomniaque. Aucun événement. Aucune étincelle diurne ne vient illuminer son rapport à la nuit. Rien n'empêche l'insomniaque de ne pas dormir », écrit celle qui est devenue psychanalyste pour se guérir de sa clinophilie — le nom savant que l'on donne à la manie de rester au lit, un royaume dont le prince incontesté reste Oblomov, personnage éponyme d'un célèbre roman russe du XIX<sup>e</sup> siècle. « *Mes patients m'ont tirée du lit* », avoue-t-elle.

### Livres de chevet

Et qui dit insomnie dit bien sûr livres de chevet. Les lectures de Marie Darrieussecq débordent d'insomniaques. À commencer par le *Journal* de Kafka, ce « saint patron de l'insomnie ». Ou Proust (affolant consommateur de somnifères), avouant vivre « dans une espèce de mort, coupée de brefs réveils. » Sans oublier Cioran : « Ceux qui n'ont pas vécu eux-mêmes cette tragédie ne peuvent rien comprendre. L'insomnie, c'est la plus grande expérience qu'on puisse faire dans sa vie. »

L'examen polysomnographique auquel Marie Darrieussecq s'est elle-même soumise il y a quelques années a révélé qu'elle se réveillait vingt fois... par heure. Après un diagnostic d'« hypervigilance », suivi de judicieux conseils pour mieux dormir, une psychiatre somnologue a conseillé à l'autrice d'*Il faut beaucoup aimer les hommes* (P.O.L., 2013, prix Médicis) de commencer sa journée à l'heure où elle se réveillait. Ses derniers livres ont été écrits sous ce régime.

Écrire et ne pas dormir, même combat ? Si Kafka croyait que son insomnie était causée par le fait qu'il écrivait, Marie Darrieussecq rejette pour sa part cette explication : « Il y a Marguerite Duras et tous ces romantiques de l'insomnie qui disent que l'insomnie et l'écriture, c'est la même chose, ou presque. Elle dit même : l'insomnie mène à la grande intelligence. Moi, je n'y crois pas du tout. Ça ne m'aide pas à dormir, ça ne me donne pas d'idées particulières. Je préférerais dormir. Et je me méfie beaucoup de cette mythologie de l'élection. »

« C'est curieux comme le sommeil est traversé de plusieurs mythologies. Bien dormir, c'est avoir la conscience tranquille, c'est avoir le sommeil du juste. En même temps, on peut aussi le voir comme un égoïsme : Proust voyait les bons dormeurs comme des égoïstes abrutis. Ça n'a pas de sens ! Il y a les deux mythologies inverses. Il vaudrait mieux dormir, voilà », conclut-elle dans un grand rire.



### Pas dormir

Marie Darrieussecq, P.O.L., Paris, 2021, 320 pages

## Fragments de vie



### Quelques jours avec moi

★★★ 1/2  
Marilyse Hamelin et Agathe Bray-Bourret, Hamac, Montréal, 2021, 80 pages

Dans une langue franche et sans détour, une femme se dévoile à travers de petits morceaux de vie, fragments d'états d'âme dans lesquels le quotidien, l'amour, la mort, la souffrance, les réseaux sociaux participent de ses battements de cœur.

Depuis la grand-mère qui ne reconnaît plus personne jusqu'à ce presque père mourant d'un cancer en passant par les Beach Boys — sans qui elle serait une femme perdue — et les hommes, qu'elle aime tant, mais c'est la « faute à leurs moustaches érotiques, de vrais nœuds papillon », la narratrice de *Quelques jours avec moi* exprime les hauts et les bas de cette vie de célibataire. Et c'est dans cette suite de pensées éclatées, « stroboscopées », que résident la puissance et l'intensité du récit.

Chaque réflexion est livrée sans pudeur, avec intimité, dans un style qui écorche les convenances. Quelques phrases par page s'offrent comme un condensé d'émotion et suffisent à dévoiler les tiraillements, les doutes, les désirs de cette femme comme tant d'autres. Et c'est là que Marilyse Hamelin, l'autrice de *Maternité, la face cachée du sexisme* (Leméac), évite le piège du récit hermétique. Parce qu'au-delà de son mode de vie, ce sont les pensées de l'héroïne, sincères et humaines, égoïstes et empathiques, qui en font une femme ancrée dans son époque, dans sa réalité nord-américaine.

Le récit pourrait se suffire à lui-même, mais l'illustratrice Agathe Bray-Bourret accompagne tout en souplesse et en évocation les mots de Hamelin. Dans un style à la fois aérien, décomplexé et humoristique, elle pose un regard léger sur ces morceaux de vie, les offrant dans des teintes de rose qui épousent l'effet d'intimité que l'on retrouve dans le texte. *Quelques jours avec moi* s'inscrit au final dans cette littérature narcissique, laquelle mise sur ce besoin de raconter l'ego et tendre sans doute ainsi la main aux autres solitudes.

Marie Fradette

## Émouvant mélomane



### Offrandes musicales

★★★  
Michel Tremblay, Leméac/Actes Sud, 2021, 166 pages

Sans avoir l'érudition d'un Claude Gingras, qui a fait la pluie et le beau temps dans *La Presse* durant des décennies, Michel Tremblay aurait sans doute fait trembler de terreur bien des musiciens, metteurs en scène d'opéra et chefs d'orchestre s'il avait été critique de musique classique.

Mélomane averti, l'écrivain à la plume bien aiguisée, et parfois un chouïa de mauvaise foi, quand vient le temps de moquer la complexité affectée d'un arrangement, la rigidité du jeu d'une cantatrice et le clinquant d'un spectacle à grand déploiement. On comprend très tôt pourquoi André Gagnon, à qui est dédié *Offrandes musicales*, aimait tout ce qu'il écrivait sur la musique.

S'inscrivant dans sa série de mémoires où il racontait ses bonheurs et malheurs cinématographiques, théâtraux et littéraires (*Les vues animées, Douze coups de théâtre, Un ange cornu avec des ailes de tôles...*), *Offrandes musicales*, aussi en version audio narrée par Gilles Renaud, se décline en une douzaine de souvenirs où la musique joue un rôle de premier plan. De découvertes musicales en critiques de spectacles, de moments heureux de sa jeunesse en épisodes familiaux douloureux, de Bach à Verdi, de Barbara à Céline, Tremblay dévoile comment certaines œuvres lui ont inspiré les siennes. « Si je n'avais pas assisté à ce concert ce soir-là, *À toi pour toujours, ta Marie-Lou* n'existerait peut-être pas. »

Opéras, comédies musicales, variété française, divas pop : Michel Tremblay aime tout avec passion. Sans plaisir coupable. Ou si peu. Grâce à sa manière à la fois humble, émouvante et enthousiaste de décrire les airs qu'il aime tant, le lecteur voudra agrémenter le plaisir de lire par l'écoute des morceaux cités.

Révélant que son rapport à la musique, sans laquelle il ne survivrait pas, a changé pour des raisons de santé (« Maintenant, j'écris dans le silence, mais j'ai longtemps travaillé avec le soutien réconfortant de la musique »), Tremblay ne désire certes pas faire sombrer le lecteur dans la mélancolie. Ainsi, après l'avoir diverti avec autant de verve, l'auteur offre en guise de codas deux amusants récits mettant en scène son personnage fétiche, Édouard dit la Duchesse de Lançais et son cinglant esprit critique.

Manon Dumais

collectif. « À la fois très intime, parce qu'à 4h du matin on est vraiment très seul. Et collectif en même temps, parce que j'ai réalisé que je faisais partie d'une sorte de tout insomniaque. »

Une réalité qui a été exacerbée, selon elle, avec la COVID-19. « On s'est tous mis à dormir de façon étrange, poursuit Marie Darrieussecq. Soit plus, soit moins. C'était un peu bizarre. On avait plus de temps pour dormir, mais on était plus angoissés. Et j'ai commencé à scruter mon insomnie aussi comme un phénomène collectif, comme quelque chose qui concernait plein de gens et qui avait aussi un sens politique. »

Elle cite à cet effet deux lectures qui abordent de front la dimension politique du sommeil : *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil*, de Jonathan Cray (Zones, 2014), et *La grande transformation du sommeil. Comment la révolution industrielle a bouleversé nos nuits*, de l'historien Roger Ekirch (Amsterdam, 2021).

« Quand on est obsédé par un sujet, on le trouve un peu partout. Toute ma bibliothèque m'en parlait », raconte-t-elle. Son obsession pour les animaux a aussi nourri, comme par rhizomes, ce livre qu'elle décrit comme « volontairement foutraque ». À ses yeux, *Pas dormir* est d'ailleurs un peu comme l'insomnie, avec un côté en spirale, en boucle.

« J'aime l'idée que les gens piochent dedans la nuit », ajoute en riant l'autrice du *Bébé* (P.O.L., 2002), celui de