

## “Where I End and You Begin”

Des yeux bleus, soulignés par d'épaisses cernes violacées. À côté de la pupille gauche, une veine récemment éclatée, ajoutant une tache écarlate dans le blanc ivoire. Au bord de l'œil droit, une mèche brune tourbillonnante s'était détachée de la masse touffue et chaotique sur son crâne. Le regard fixé dans les iris qui lui faisait face, Adrien ne bougeait pas. Son souffle écourté commençait seulement à se rallonger, alors que sa logique reprenait petit à petit le dessus, relâchant d'abord ses muscles tendus puis sa mâchoire crispée et ses mains serrées sur les bords du lavabo. Tout allait bien, l'inconnu qui lui faisait face n'était nul autre que son reflet, rien de plus.

Tout allait bien.

Il se permit de souffler, pris un Doliprane pour faire passer la douleur grandissante en son crâne, avant de quitter la salle de bain pour aller se coucher.

Le sommeil lui servirait d'échappatoire.

Le lendemain, Adrien se faisait hésitant quand il voulut parler de cet épisode à sa psychologue, craignant quelques jugements imaginaires de la part de la personne censée l'aider avec ses problèmes d'anxiété.

“-Ne t'en fais pas, c'est juste de la dissociation.” Lui apprit-elle, “C'est plus courant que tu ne le penses.

-Ah bon ?”

La femme aux cheveux roux parsemés de gris nettoya délicatement ses lunettes tout en continuant son explication.

“-Pour faire simple, tu passes à un statut d'observateur de ton propre corps, ça peut être lié à des problèmes plus sérieux comme ceux de troubles dissociatifs de l'identité entre autres.”

En voyant son regard inquiet, elle s'empressa d'ajouter :

“-Mais ne t'en fais pas ! Dans ton cas, je pense que c'est simplement un mécanisme de défense par rapport à une trop grosse quantité de stress. Il y a des chances que cela t'arrive à nouveau, mais dans tous les cas ça ne durera pas plus de quelques heures au grand maximum.”

Cette dernière donnée était elle aussi loin d'être réconfortante pour lui, ces quelques minutes lui avaient déjà laissé un arrière-goût amer au bout des lèvres, il n'osait pas imaginer ce que serait le résultat après quelques heures.

"-Il n'y a pas de médicaments qui pourraient m'aider ? C'est... Loin d'être une expérience agréable, on va dire.

-Je m'en doute ne t'en fais pas. Si cela arrive trop régulièrement, je t'aiderai à prendre rendez-vous avec un psychiatre si tu veux, mais c'est aussi bien d'attendre et de voir comment les choses évoluent."

Un sourire léger mais empli de compassion se dessina sur ses lèvres.

"-On en reparle la prochaine fois ? Le prochain rendez vous est dans deux semaines, s'il n'y a aucune avancée d'ici là, on prendra les mesures nécessaires, mais en attendant interroge toi sur la source potentielle de cette anxiété Adrien, je pense que ça permettrait de faciliter notre travail lors des prochaines séances."

La session prit fin, la journée reprit son cours, les heures se firent lourdes, et la fatigue revint. Et avec elle, le monde se fit distant. Plus qu'une rue à monter et il serait de retour dans son studio, le repos était tout proche, et pourtant à chaque pas, il se faisait plus loin. À chaque panneau dépassé, il sentait ses épaules s'affaiblir, son corps s'éloigner. Ses mouvements se faisaient plus mécaniques, comme si son organisme était soudainement devenu une machine bien trop complexe pour lui. La perte de contrôle était lente, douce, vicieuse. Refusant de s'évanouir, il pressa le pas, terrifié par la simple idée d'abandonner son propre corps au beau milieu de la rue. Le palier de sa porte enfin dépassé, il s'empressa d'atteindre son lit, prêt à s'effondrer à chaque instant. Le malaise ne vint pas pour lui. La peur, quant à elle, s'était nichée dans un creux invisible entre son estomac et ses intestins. Si sa tête pulsait, il se savait au moins en sécurité.

Tout allait bien.

Cette nuit-là, son sommeil se fit plus lourd que d'habitude, mais rien de très inquiétant. Son corps avait besoin de repos après tout.

Les jours passèrent et Adrien se sentit aller étonnamment mieux. Évidemment, il ne pouvait échapper à quelques attaques de panique, dont les causes lui étaient toujours inconnues, mais malgré cela, il se sentait aller mieux. Son reflet lui était toujours familier.

Outre l'apparition récente de ces dissociations qui lui étaient toujours aussi perturbantes, les derniers mois avaient été compliqués pour Adrien. Il s'était petit à petit isolé de ses amis, de sa famille, des autres. Quand on lui demandait la raison, c'était toujours parce qu'il avait trop de travail, qu'il avait quelque chose de déjà prévu, ou bien tout simplement parce qu'il ne se sentait pas bien. Le dernier avait le mérite d'être un tant soit peu vrai. La vérité, c'était que son anxiété et son mal-être avaient petit à petit eu raison de lui, et comment vivre en communauté lorsqu'on est incapable de vivre avec soi-même ?

Étrangement, son rendez-vous avec sa psychologue lui avait cependant enfin donné l'envie de sortir de cette douloureuse période. Il pouvait enfin envisager une issue à sa tourmente, mais pour cela, il allait avoir besoin de sortir de sa zone de confort. Une semaine avant son rendez-vous avec sa thérapeute, il eut enfin une opportunité. Une invitation à une soirée par une amie qu'il connaissait depuis le lycée, un événement sans prise de tête, juste un endroit avec du bruit, des inconnus, des connaissances et de l'alcool. Même si l'affaire venait à être une nouvelle source de stress, au moins, il aurait essayé. Et puis revoir un peu de monde ne pouvait faire tant de mal, en théorie du moins.

Et puis le Jour J vint, et comme prévu, il s'y présenta. La soirée se prouva être un pas dans la bonne direction, il n'y était évidemment pas complètement à sa place, mais il eut au moins le plaisir d'y avoir quelques visages familiers et des discussions un tant soit peu intéressantes.

Au bout d'un moment, il s'adossa au mur et regarda les autres danser. Il observait avec un œil curieux leurs corps qui se tordaient, les têtes qui semblaient rebondir sur leurs épaules, les bras qui se hasardaient autour de chacun de ces contours abstraits et leurs sourires distincts. Perdu dans ses pensées, Adrien se demandait si les rictus qu'il contemplait reflétaient réellement les émotions de leurs porteurs, ou s'il n'était qu'un accessoire de plus sur leurs silhouettes. Il se demanda si d'autres ici ne se sentaient pas à leur place, s'il y en avait d'autres qui se sentaient comme lui, s'il était seul en un sens.

Une tape sur son épaule l'interrompit dans ses pensées.

“-Tu ne dances pas ?”

La voix venait d'un jeune homme qui venait de se faufiler un chemin à travers le dance floor jusqu'à lui.

"-Non haha, je suis du genre à avoir deux pieds gauches.

"-Ça tombe bien moi non plus." Toujours le sourire aux lèvres, il continua "Tu t'appelles comment ?"

"-Adrien, enchanté !"

"-De même ! Moi c'est-

Les paupières d'Adrien se firent soudainement lourdes, trop lourdes, il cligna des yeux pour ce qu'il lui semblait être une éternité et quand il les rouvrit, les choses n'étaient plus à leur place. La soirée était plus calme, comme si elle allait bientôt toucher sa fin, il n'était plus contre le mur, mais accoudé au bar. Dans sa main droite, un bout de papier avec un numéro et "Call me" écrit à la va-vite, quelques mètres plus loin l'autre homme s'éloignait tout en lui faisant un signe de la main.

Adrien resta figé quelques minutes durant. C'était comme si le monde et son corps avaient continué d'avancer tout en le laissant dans la poussière.

C'est avec l'esprit confus qu'il rentrait chez lui avant de s'effondrer sur son lit, l'âme perturbée. Peut-être qu'il avait simplement encore dissocié, et qu'il ne fallait pas chercher plus loin. Peut-être que sa psychologue avait tort. Peut-être qu'il était fou. Peut-être que c'était quelque chose d'autre.

Adrien fit un rêve, cette nuit-là, un rêve dont il ne se souviendrait que trop tard.

Dans ce rêve, il dansait à son tour. La salle était vide, le toit absent, l'odeur de sueur disparue. Ses pas n'étaient pas aussi chaotiques que ceux qu'il avait vus précédemment dans la soirée, il était plus méthodique, comme une valse. Il tenait quelqu'un contre sa taille, et pourtant, il n'y avait personne, juste un ou une compère invisible. À chaque échange, chaque nouvelle étape de la chorégraphie, l'autre figure se dessinait un peu plus. Au fur et à mesure, les traits d'Adrien fondaient, et ceux de l'autre s'épaississaient, tandis que leur valse se faisait dissonante, saccadée. Éventuellement, il disparut complètement et pourtant, son corps transparent continuait de danser avec cet autre qui lui avait petit à petit volé son apparence.

Au réveil, un sentiment d'angoisse profond l'attendait, et alors qu'il se précipitait vers la salle de bains, il n'y reconnut pas son reflet dans la glace.

Les jours suivants, les coupures et les dissociations ne firent qu'empirer. Quand il fut enfin le jour de son rendez-vous avec la psychologue, il n'avait qu'une chose en tête : lui demander de le faire interner.

Des dizaines de minutes de sa vie avaient disparu devant lui, sa propre enveloppe charnelle ne semblait plus toujours lui répondre, et une peur immensurable l'habitait désormais, lui qui, une semaine avant, pensait aller un peu mieux.

Adrien était terrifié par lui-même.

Passant le pas de la porte du bureau, le cœur et l'estomac lourd, il salua la docteure, pris une grande inspiration et puis... Plus rien.

Lorsqu'il rouvrit les yeux, il sentit sur ses lèvres un sourire, un sourire qui n'était pas le sien, qui était comme *trop grand*.

“-C'est très bien Adrien, tes efforts ont porté fruits, je suis soulagé que tu te sentes enfin d'aller vers les autres, c'est une très bonne nouvelle.”

Selon l'horloge, une heure s'était écoulée. La séance prit fin sans qu'il n'ait le moindre souvenir qu'elle ait eu lieu.

Sur le chemin du retour, la sensation familière de perte de contrôle le reprit, mais cette fois, il céda à la panique. C'est en courant qu'il finit par rejoindre son studio. Haletant, il grimpa les marches quatre par quatre, ses gestes saccadés et violents, il claqua sa porte derrière lui, le cœur battant. Sa cohérence l'avait abandonné. Seuls restaient la peur et cette sensation de distance avec le reste de son être.

Il cligna des yeux, et les rouvrit deux heures plus tard, sur son canapé.

Il tenait en ses mains une tasse d'un thé qu'il ne s'était jamais préparé, et de ses enceintes sortait une musique qu'il n'avait jamais lancée.

*“...there's a gap in between, there's a gap where we meet, where I end and you begin...”\**

Doucement, il tendit la main pour éteindre, mais son index refusa de se pointer. Alors puis Adrien se dirigea vers sa salle de bain, la musique l'accompagnant.

Cramponnant ses mains sur le lavabo, écartant les mèches brunes tourbillonnant de devant ses yeux, il se regarda. Il ne reconnut pas le visage qui lui faisait face.

*“...I can watch but not take part, where I end and where you start...”*

Ses yeux étaient *trop* bleus, ses cernes avaient commencé à disparaître alors qu'il n'avait en rien changé ses horaires habituels.

Tremblant, il posa sa main contre son reflet. Il n'était pas juste en simple crise d'angoisse, ce qu'il vivait n'avait rien de normal, son corps ne lui répondait plus correctement, il avait l'impression que son corps rejetait son *âme*, que quelque chose lui volait sa vie.

*"...where you, you left me alone..."*

Et puis perdu au beau milieu de sa paranoïa, il remarqua deux choses :

Tout d'abord le fait que ses affaires n'étaient pas à leurs places, qu'il lui semblait que sa salle de bain elle-même s'était entièrement inversée, ensuite, le sourire que lui faisait son reflet. Un sourire trop grand, rappelant celui du chat du Cheshire.

*"...you left me alone."*

Et de l'autre côté du miroir, sa réflexion l'abandonna.

Emportant avec elle un corps qu'il ne reconnaissait pas.