

A black and white photograph of a snowy landscape. In the foreground, a small boat with a person inside is on a dark river. The boat has a blue tarp and a white cylindrical object. In the background, there is a traditional Chinese pavilion with a tiled roof, surrounded by snow-covered trees and a path. The overall scene is serene and wintry.

Yann Layma

J'ai dû chevaucher la tempête

Les tribulations
d'un bipolaire

Éditions
de La Martinière

Extrait de la publication

J'AI DÛ CHEVAUCHER LA TEMPÊTE

YANN LAYMA

**J'AI DÛ
CHEVAUCHER
LA TEMPÊTE**

Les tribulations d'un bipolaire

Éditions de La Martinière

Ouvrage publié sous la direction de Bertil Scali

Ce livre a été écrit avec l'étroite collaboration de Stéphanie Ollivier,
journaliste et écrivain basée à Pékin.

ISBN : 978-2-7324-5559-4

© 2012, Éditions de La Martinière
Une marque de La Martinière Groupe, Paris, France
Connectez-vous sur :
www.lamartinieregroupe.com
Dépôt légal : septembre 2012

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Qui vit sans folie n'est pas si sage qu'il croit. »
François de La Rochefoucauld

Préface

Yann Layma est un grand photographe. Il est philosophe. Et il est atteint d'une maladie maniaco-dépressive, sur laquelle il nous offre un témoignage percutant et plein d'espoir.

Cet homme est victime d'un trouble d'abord pernicieux, car non identifié. Mais il s'est battu et l'a vaincu en adoptant une stratégie de soins holistique avec l'aide de son médecin. C'est un ensemble d'actions qui lui a permis d'atteindre cette normalisation de son humeur sans pour autant renoncer à ce qui anime sa vie. Il souligne les impacts positifs de l'accompagnement de ses proches, de l'information sur la maladie, de l'application de certaines règles d'hygiène de vie, de la prise de conscience qu'il n'était pas seul à présenter cette maladie et surtout de l'espoir de guérir.

J'ai rencontré Yann Layma il y a plus de dix ans lors de réunions d'information autour de la maladie maniaco-dépressive bipolaire. J'ai le souvenir d'un homme hors du commun. Il fréquentait ces conférences avec assiduité et il m'avait même proposé d'en faire un reportage. Il débordait d'un enthousiasme un peu disproportionné, sans doute en rapport avec sa pathologie qui n'était pas encore bien maîtrisée.

Le récit qu'il fait de sa maladie est typique d'un trouble

bipolaire de type 1, connu il y a plus de trente ans comme « psychose maniaco-dépressive ». C'est certainement la forme la plus dommageable du spectre des troubles bipolaires de l'humeur, qui regroupe différentes entités plus ou moins sévères et des tempéraments divers. L'épisode d'exaltation aigu a été inaugural et a été suivi de plusieurs récurrences invalidantes. Les épisodes dépressifs ont eu une intensité mélancolique avec une perte totale d'espoir, une douleur morale, des idées de mort, une paralysie de la pensée et de la volonté, une incapacité à agir. Ils ont alterné avec des moments de répit et des phases maniaques au cours desquels le cerveau paraît surdimensionné.

Cette maladie est extrêmement invalidante et à l'origine d'un taux de mortalité deux à trois fois plus élevé que celui de la population générale. La solitude, la désinsertion, le suicide sont les principales complications. Ces dernières années, le terme de « bipolarité » s'est considérablement vulgarisé, jusqu'à être galvaudé. Actuellement, ce trouble est souvent identifié par excès. Pourtant, la véritable pathologie est, elle, sous-diagnostiquée et la prise en charge reste trop souvent différée d'une dizaine d'années après l'apparition des premiers symptômes. Que de souffrance inutile pour le patient et son entourage, que d'années de vie perdues devant tant d'ignorance...

Excellant dans l'art du récit, esquivant les pièges de la complaisance ou de l'exhibitionnisme, Yann Layma nous aide à découvrir cette maladie à travers son expérience, et avec des mots justes. Face à un parcours aussi original et un tel talent de photographe, il est légitime de s'interroger sur les liens qui existent entre la pathologie maniaco-dépressive, la créativité et le génie. Il était classique de dire que cette maladie était celle des « grands hommes ». Cette théorie est aujourd'hui encore entretenue par la

PRÉFACE

publication de listes de personnes de renom touchées par le trouble. Coïncidences, tempéraments sous-jacents hors norme, similitudes neurobiologiques... Qu'importe ! Il ne faut pas oublier que cette maladie fait abominablement souffrir et que toute créativité est impossible lors des phases de dépression sévère mais aussi lors des phases d'exaltation. Il est probable que, s'il y a créativité, ce ne soit pas lié à la maladie mais à la personne. Il est probable aussi que les phases de sub-excitation s'accompagnent d'une désinhibition, stimulent l'imagination et facilitent l'expression de la créativité. Mais cela reste un bref instant dans la vie du sujet.

Dr Christian Gay¹

1. Spécialiste des troubles bipolaires et auteur de *Vivre avec des hauts et des bas* (Hachette Littératures, 2002) et *Vivre avec un maniaco-dépressif* (Fayard, 2010).



Pris de spasmes et de fortes dépressions, j'arpente Paris comme un pantin au fil des belles images par ce ciel d'orage, cette statue me rappelle autant d'états malades que je connais



lumières, même si le cœur n'y est pas. Au jardin des Tuileries, tentant d'avancer quelques si bien.

1

La mélancolie

Cette fois-ci, c'est sûr, je vais mourir. Allongé dans ma baignoire, les pieds attachés avec ma ceinture, agrippé à mon sèche-cheveux. J'en ai pourtant connu des dépressions. Des flambées d'exaltation, aussi. Depuis l'adolescence, m'envoler vers des sommets d'euphorie pour mieux m'écraser au fond de gouffres de léthargie, ça a été le tempo de ma vie de maniaco-dépressif, ou de malade « bipolaire », comme on nous désigne désormais.

Cette fois, c'est différent. Au fond du gouffre, j'ai fait la connaissance de la mélancolie. Je ne parle pas du spleen des grands écrivains romantiques, qui prenaient tant de plaisir à se sentir tristes, ni même de cette « maladie sacrée », source de génie créatif, si chère au philosophe Aristote. Je parle de la mélancolie au sens médical du terme, ce superlatif de la dépression, cette bile noire qui jaillit de ma rate et remonte dans mes veines pour me ronger à petit feu. Une pathologie qui m'ôte jusqu'à la force de me mouvoir, de parler ou de me nourrir. Je n'ai plus qu'une seule envie, une seule obsession, c'est de me jeter par ma fenêtre du sixième étage ou de me pendre à l'une des poutres de mon studio mansardé. Cette idée a investi tout mon être, je me sens entièrement possédé par ma propre mort. Elle frappe à la porte de mon cerveau avec obstination. Me réfugier dans ma baignoire m'a

donc semblé la seule mesure de survie possible. J'ai posé ma couette au fond de la baignoire de la mezzanine, à côté du lit. J'y ai jeté quelques coussins pour me caler et mieux lutter contre mes visions suicidaires. Et je me suis allongé là, entièrement nu. Je n'avais tout simplement pas l'énergie de m'habiller. Je me suis attaché les pieds avec une ceinture de cuir, que j'ai bien serrée, avant de croiser mes mains sous les aisselles, de fermer les yeux et de serrer les dents. Cette position me rassurait. Je n'ai plus bougé, laissant les heures s'égrener. Sans manger ni allumer la lumière ou la télévision. Je n'avais même pas toujours la force de descendre l'escalier de la mezzanine pour aller boire un verre d'eau ou me rendre aux toilettes. Je préférais me pisser dessus et laisser ma couette s'imbi-ber d'urine au fil des heures, parfaitement indifférent à l'état de déchéance dans lequel je me laissais sombrer.

L'essentiel était de ne pas me laisser submerger par ces hallucinations morbides qui rôdaient autour de moi comme des vautours affamés. Ce n'étaient que des visions, des fabrications de mon cerveau, mais elles étaient accom- pagnées de sensations physiques très fortes, qui me terrifiaient et me faisaient éclater en sanglots. Je me mettais parfois aussi à hurler à la mort, le jour comme la nuit, ce qui provoquait des coups de poing furieux des voisins de l'immeuble mitoyen. Je n'en revenais pas moi-même. Je poussais ces hurlements qui me lais- saient pantelant alors que je ne ressentais pas de douleur physique à proprement parler. Ces cris de loup écorché ne me soulaient même pas, mais je ne pouvais tout simplement pas m'empêcher de crier. C'était donc ça, la mélancolie ! *Melankholía*, en grec ancien. Ça sonne bien, cela aurait pu être un mélodieux prénom de femme. Je connaissais déjà de cette créature une silhouette,

esquissée dans les ouvrages que les psychiatres m'avaient ordonné de lire pour mieux comprendre et gérer ma maladie. Maintenant que je pouvais la contempler en face, je ne voyais plus qu'un visage tordu de douleur et un regard halluciné qui me faisait frissonner. Il me fallait d'urgence court-circuiter cette angoisse incontrôlable, il me fallait mourir.

J'essayais au moins d'imaginer la manière la plus drôle d'en finir avec la vie. Et si je demandais à mon copain Yann Arthus-Bertrand de m'enfermer dans un piano à queue, de hisser le piano dans son hélicoptère et d'aller le balancer sur la nouvelle voiture de ma belle-mère ? Sauf que je n'ai pas de belle-mère ! Cette idée saugrenue m'avait fait éclater d'un rire hystérique entre deux hurlements. Les coups de poing des voisins sur les murs avaient redoublé. J'ai connu des douleurs physiques aiguës au cours de ma vie, mais jamais une souffrance morale capable de me transformer en une loque humaine en quelques jours, quelques heures à peine. Une souffrance pareille ne devrait pas être autorisée ! Il fallait en finir, pour de bon.

L'automne 2004 touchait à sa fin et cela faisait une petite semaine que j'étais rentré de Pékin. Encore une fois, le décalage horaire m'avait plombé et les grands spasmes qui secouaient mon corps, probablement des effets secondaires de mon régulateur d'humeur, s'en donnaient à cœur joie. C'était évidemment stupide d'avoir fait ce voyage jusqu'en Chine pour quelques jours. Mais la perspective d'inaugurer une prestigieuse exposition de mes photos au cœur de la Cité interdite avait été plus forte. Après tout, c'était une consécration pour moi, l'ancien photographe clandestin, de pouvoir montrer au public chinois les images prises aux quatre coins de son pays depuis les années quatre-vingt.

C'était aussi l'occasion de faire mes adieux à cette Chine que j'aimais tant.

Et quels adieux !

Le jour du vernissage, ça n'allait vraiment pas fort, il avait fallu l'aide de deux personnes pour arriver en haut de l'estrade et pour y tenir debout pendant mon discours. Le papier tremblait dans ma main :

– Vous le voyez, je suis malade. Je ne pourrai plus voyager... Je ne pourrai plus jamais venir en Chine... Je suis tellement triste.

Ces mots étaient douloureux, mais ils étaient sincères. Je me sentais tellement diminué que j'avais la certitude d'accomplir mon ultime voyage. J'en avais les larmes aux yeux, moi le globe-trotter invétéré qui, à l'âge de 12 ans, avait hurlé au sommet des pyramides d'Égypte : « Je voyagerai toute ma viiiiiie ! » Les quelques centaines de personnes présentes au vernissage, parmi lesquelles mes plus proches amis chinois, m'avaient applaudi avec une émotion palpable. Au premier rang, ma mère avait un visage bouleversé. Elle m'avait accompagné pendant ces quelques jours et observait, la gorge serrée, mes mouvements de pantin désarticulé et ma voix chevrotante. Elle comprenait surtout la détresse que je pouvais ressentir en étant contraint de tourner cette page chinoise, l'une des plus belles de ma vie d'adulte.

De retour à Paris, entre le décalage horaire et les insomnies, les spasmes s'étaient encore intensifiés. Quand j'étais dans la rue, je trébuchais pour un rien, je me cassais la figure toutes les trois minutes tandis que les visions suicidaires s'étaient multipliées. Il ne s'agissait pas, comme dans les nombreux moments où j'ai souffert de dépression, de ces pensées morbides qui survenaient dans mon esprit abattu

mais s'évanouissaient en un même flash. Pour la première fois, je me VOYAIS en permanence aller à la rencontre de ma propre mort.

Ces visions hallucinatoires étaient devenues handicapantes au point que je n'osais plus prendre le métro parce que je me sentais physiquement me jeter sous la rame du train. J'en étais tétanisé. Je restais en bas de l'escalier qui menait au quai, m'accrochant de toutes mes forces à la rampe, les yeux fermés et le visage crispé. Les gens autour de moi me regardaient d'un air atterré. Parfois, j'arrivais à avancer jusqu'au quai, mais là encore je restais le doigt et les yeux rivés sur le plan, ou bien le front collé au distributeur de boissons, jusqu'à ce que le métro entre dans la station. Puis il s'arrêtait, j'entendais le « clic » de l'ouverture des portes, je rentrais dans le wagon et je me sentais mieux... jusqu'à la sortie de la bouche de métro. Car, au premier carrefour, ça recommençait. Je me voyais me propulser sous les voitures et les bus. J'enlaçais donc le feu rouge, fixant avec des yeux exorbités le petit bonhomme lumineux en face de la rue jusqu'à ce qu'il passe au vert. Puis je me glissais au milieu d'un groupe de gens pour profiter d'un mouvement de foule et traverser la chaussée. Parfois, je demandais l'aide des passants :

– Je suis malade, vous pouvez m'aider à traverser ?

Beaucoup m'envoyaient balader et détournaient vite la tête. Mais le plus dur, c'était de traverser les ponts. J'habitais tout près de la Seine, le pont était donc souvent le meilleur raccourci pour me rendre quelque part. Mais, chaque fois, la tentation de sauter était si forte que je sentais mon corps déjà immergé dans l'eau glacée. Alors je posais un pied dans le caniveau et l'autre sur le rebord du trottoir et je me concentrais, les yeux écarquillés sur mes

chaussures, pour avancer un pas après l'autre et arriver vivant de l'autre côté de ce fichu pont.

Au bout de plusieurs jours passés ainsi à combattre mes propres fantômes, j'ai tout simplement renoncé à sortir. Je m'étais enfermé dans mon studio de la rue Saint-Honoré. C'était petit mais cosy : trente-cinq mètres carrés décorés de statues bouddhistes et de tangkas tibétains, avec partout des piles de bouquins d'art et de photos. J'attendais le rendez-vous fixé pour le lundi suivant avec mon psychiatre. On était jeudi, il me fallait tenir le coup pendant quatre longs jours alors même que les visions s'intensifiaient. Il me suffisait de regarder la fenêtre de l'autre bout de la pièce pour sentir une pulsion, une envie irrépressible de me jeter dans le vide. Je voyais mon corps nu tomber comme une pierre, emporter le filet tendu au-dessus de la courette de l'immeuble pour empêcher les pigeons de s'y poser et s'écraser sur les pavés de la cour, empêtré dans le filet. Cette image me glaçait le sang encore plus que les autres.

C'est à ce moment-là que je m'étais réfugié dans la baignoire avec mon vieux sèche-cheveux gris. Depuis que je suis petit, quand ça va vraiment mal, je me mets le visage sous un sèche-cheveux. Je le laisse allumé en permanence, même quand je dors. Le ronronnement rassurant de l'appareil me tient compagnie et m'apaise. Au point que, quand j'achète un sèche-cheveux, je demande d'abord aux vendeurs de pouvoir l'écouter. Surtout, son souffle chaud sur ma nuque me procure des frissons de bien-être, une sensation presque jouissive. Le vrombissement des aspirateurs a d'ailleurs le même effet apaisant sur moi, mais c'est moins pratique quand on est au fond d'une baignoire ! J'en ris aujourd'hui. Mais, à l'époque, mon sèche-cheveux

RÉALISATION : NORD COMPO À VILLENEUVE-D'ASCQ
IMPRESSION : NORMANDIE ROTO IMPRESSION À LONRAI
DÉPÔT LÉGAL : SEPTEMBRE 2012. N° 107545 (XXXXX)
IMPRIMÉ EN FRANCE

