

Qui est Je, qui est Moi ?

Jacques Lafarge

www.jacques-lafarge.fr

Habituellement, je me réveille plutôt difficilement. Mon cerveau rechigne à se mettre en marche, cherchant toutes les excuses pour prolonger avec délectation son état léthargique. Il faut que je me houspille pour arriver à me décider à sortir des draps. Mais ce matin, tout le contraire : à peine l'œil ouvert, j'avais l'esprit alerte et, quelques secondes plus tard, j'étais devant la glace en train de me raser. Sur le coup, je n'ai pas prêté attention à ce comportement inédit. C'était juste un jour où j'étais en bonne forme. J'avais dû bien dormir et la température idéale de ce début d'été devait me réussir.

Pourtant, les choses ont continué à être bizarres. Normalement, mon petit déjeuner est consacré à des activités artistiques telles que du dessin sur la motte de beurre avec les dents du couteau à pain, ou culturelles comme la lecture détaillée de tous les petits textes écrits sur les paquets de céréales. A cause de cette regrettable procrastination, pour garder une petite chance d'attraper mon train, je suis obligé de me pousser dehors en me sermonnant énergiquement. Or, à nouveau, rien de tout cela. Un petit déjeuner avalé en deux temps trois mouvements et me voilà descendant tranquillement la rue en direction de la gare avec une confortable avance sur l'horaire. Ensuite : pareil. Dans le train, au lieu de somnoler en rêvant que je sauve le monde avec une invention géniale de machine à absorber le CO₂, je profitai du trajet pour réviser la présentation des résultats commerciaux du deuxième

trimestre que je devais faire dans la matinée. Du jamais vu ! Au bureau, la journée fut du même acabit. Sans effort, j'étais concentré et plein d'entrain. À tel point que j'ai commencé à m'inquiéter : à ce rythme, c'était le burn-out assuré. Je voulais me calmer, mais c'était plus fort que moi, je ne pouvais pas m'empêcher d'être efficace.

Le soir, de retour à la maison, j'étais tétanisé. Je n'osais plus rien faire de peur de me voir à nouveau agir avec enthousiasme, sans chercher de prétexte pour éviter la tâche, ni même seulement la différer. Incapable de m'expliquer ce qui m'arrivait, il fallait que quelqu'un m'aide. Je me dis que Karl, mon ami psychanalyste, aurait peut-être une idée. Je l'appelai, sans hésitation ce qui confirmait bien la gravité de mon état. A ma grande surprise, il ne parut pas étonné de ce que je lui décrivis. Il me posa juste quelques questions sur mes réactions intérieures.

- Avant, qu'est-ce que tu te disais pour te pousser à te réveiller?

- Je me disais : "Arrête de roupiller; lève toi; le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt; tu vas encore arriver en retard au bureau et te faire engueuler; tu n'auras jamais de promotion si tu ne te secoues pas plus", des trucs comme ça.

- Et maintenant ?

- Exactement l'inverse. J'essaye de me freiner au maximum. Je me dis : "Ne t'emballe pas, il n'y a pas le feu ; tu pourras faire ça plus tard ... si tu as le temps ; profite un peu ; va voir la nouvelle à la comm', elle a l'air super mignonne...", tu vois le genre.

- Oui, je vois très bien. Il n'y a aucun doute. C'est un symptôme d'usurpation du Je. C'est très intéressant.

- Qu'est-ce que c'est que ça? C'est grave?

- Non, pas forcément. Je t'explique. Quand tu te dis quelque chose comme : «Je me rends compte que...», «Je me dis que...», «Je me retiens de...» tu vois bien qu'il y a deux personnes dans l'histoire. Il y a clairement un type qui rend compte à un autre, qui dit quelque chose à un autre ou qui retient un autre. Par exemple, si tu te dis «Ce soir, je me décide à l'embrasser», ça veut dire que "Je" - le premier type - coache l'autre type - "me" - pour draguer une fille. Tu me suis ?

- Euuh! Oui, vaguement.

- Et bien ce qui t'arrive, c'est que, dans la nuit, le premier type a pris la place du second. Du coup, le second n'a pas eu d'autre solution que de prendre la place du premier ! Ton ancien "Je" est devenu ton nouveau "me", et réciproquement. C'est ça qu'on appelle une usurpation du Je. On ne sait pas comment ça se produit mais ça se manifeste toujours au réveil, comme toi ce matin. Certains pensent que c'est dans un rêve que "Je" arrive subrepticement à écarter "me". D'autres disent que c'est simplement "Je" qui en a marre d'être tout le temps obligé de dire à l'autre de faire ceci ou de ne pas faire cela, et de ne pas être écouté.

- Et bien! Je me suis mis dans de beaux draps.

- Oui, enfin, en l'occurrence, c'est le contraire puisque le "Je" qui t'a mis dans le pétrin, n'est plus ton "Je" de maintenant.

- Qu'est-ce qu'on peut faire? Ça se soigne?

- Non, désolé. Comme rien ne distingue la nouvelle situation de l'ancienne, on n'a aucune prise sur le phénomène. Souvent "Je" finit par reprendre sa place, sans qu'on sache d'ailleurs ni comment ni pourquoi. Sinon, tu restes comme ça et tu t'habitues. C'est un symptôme mal connu. Je ne peux pas t'en dire plus. Tiens moi au courant, ça m'intéresse beaucoup. Et s'il y a un problème, n'hésite pas à m'appeler.

J'étais abasourdi. Cette histoire du type qui rend compte à l'autre était vraiment perturbante. Quand on se dit «Je me rends compte», celui qui rend compte, c'est moi, forcément. On ne voit pas ce que quelqu'un d'autre viendrait faire dans l'histoire. Mais, avec l'usurpation du "Je", "moi", c'était qui maintenant ? Qui parle à qui dans «Je me dis que...», qui contrôle qui dans «Je m'interdis de...» ou «Je me force à ...» ?

Mon "Je" d'avant était moralisateur et mon "Je" de maintenant est paresseux. Ils sont très différents et pourtant ils peuvent prendre la place l'un de l'autre du jour au lendemain. En plus, ça ne change pas grand-chose : moi, je suis toujours avec un "Je" qui n'arrête pas d'essayer de m'empêcher de faire ce que je veux. Aïe : j'ai dit «je veux». Encore un autre "je" ? «Je m'empêche de faire ce que je veux»: on dirait qu'on est trois maintenant.

Du fond de mon lit, je ruminais toutes ces questions sans résultat. Mais heureusement, le syndrome de l'usurpation du "Je" ne prémunit pas contre la fatigue. Épuisé par cette journée sens dessus dessous, je finis pas m'endormir.

Karl me plaça devant la glace et me dit:

- Regarde toi attentivement dans ce miroir.

Je ne voyais rien de spécial.

- Regarde bien, tu vas voir.

En effet, je m'aperçus que ma barbe et mes cheveux se mettaient à pousser à vue d'œil. Mais moi, je ne sentais rien. Je me touchai les joues : pas de barbe, la tête : pas de cheveux longs alors que, dans le miroir, je prenais un beau look de hippie barbu à la chevelure décolorée. Le hippie me fit signe de venir vers lui. Interloqué, je me tournai vers Karl qui se tenait derrière moi. Et là, horrifié, je le vis qui se jetait sur moi avec un étrange sourire pour me pousser sur le miroir. Je fermai les yeux, attendant le choc contre le verre. Il n'y eut pas de choc. A peine un petit courant d'air frais sur mon visage, et je me retrouvai de l'autre côté. Dans le miroir, je me regardais, l'air satisfait.

Le réveil sonna. Entr'ouvrant l'œil gauche - au minimum pour ne pas risquer de me réveiller complètement - et plissant les paupières pour voir les chiffres à peu près nets, je constatai avec bonheur qu'il n'était que 7 heures 15. Mon train était à 7 heures 55 et j'avais encore largement le temps de retourner dans mon rêve... ou dans un autre. Avec délice, je me replongeai sous la couette, sans la moindre culpabilité.