

A photograph of a person lying on a dark, jagged rock in the middle of a turbulent, deep blue ocean. The person is wrapped in a white sheet, with only their head and arms visible. The water is dark and choppy, with white foam from waves crashing against the rock. The scene is dramatic and evocative, suggesting themes of isolation and struggle.

Nelly Pons
Le grand
épuisement

ACTES SUD



Nelly Pons
Le grand
épuisement

ACTES SUD

DE LA MÊME AUTRICE

DÉBUTER SON POTAGER EN PERMACULTURE, illustrations de Pome Bernos, Actes Sud, “Je passe à l’acte”, 2017.

CHOISIR DE RALENTIR, illustrations de Pome Bernos, Actes Sud, “Je passe à l’acte”, 2017.

REPENSER NOS RITUELS. LE MARIAGE, illustrations d’Evelyne Mary, Actes Sud, “Je passe à l’acte”, 2019.

OCÉAN PLASTIQUE. ENQUÊTE SUR UNE POLLUTION GLOBALE, Actes Sud, “Domaine du possible”, 2020.

ANIMAL. CHAQUE GÉNÉRATION A SON COMBAT, VOICI LE NÔTRE, avec Cyril Dion, Actes Sud, “Domaine du possible”, 2021.

DÉPLASTIFIER SA VIE, illustrations de Pome Bernos, Actes Sud, “Je passe à l’acte”, 2022.

LA PERMACULTURE, PUF, “Que sais-je ?”, 2022.

MON PREMIER JARDIN EN PERMACULTURE, illustrations de Joanna Rzezak, Actes Sud Jeunesse, 2023.

© ACTES SUD, 2025
ISBN 978-2-330-09634-2

Photographie de couverture : © Vincent Beaume, Claire Ruffin /
L’insomnante

NELLY PONS

Le Grand Épuisement

ACTES SUD

Au XIX^e siècle, alors que l'exploitation des mines de charbon battait son plein, il était fréquent de retrouver, au fond des mines, un canari.

Très sensible aux émanations de gaz toxiques impossibles à détecter pour les hommes et les femmes ne bénéficiant pas des équipements modernes, le petit oiseau jaune servait de référence.

Ainsi, lorsqu'il mourait ou s'évanouissait, les mineurs se dépêchaient de sortir de la mine afin d'éviter toute explosion ou intoxication imminentes.

À tous les canaris de la mine.

PREMIER MOUVEMENT

Une couette dans la pénombre

1^{er} juillet

Aller à Marseille, encore ?
Tu plaisantes ?

Faut que tu arrêtes là, faut que tu te reposes.
Regarde-toi un peu, tu as vu ce que tu es devenue ?

Il y a quelques années, j'ai rencontré une jeune femme souriante, épanouie, pleine d'énergie. Or là, tu es blanche comme un linge, voûtée comme une vieille. Tu arrives à peine à marcher – tu vas où comme ça ?

Ça fait des mois que je te vois dépérir.
Faut te secouer maintenant !

Nounou, sacrée Nounou.

Son accent chantant fait vibrer tes cellules. Depuis deux ans que tu lui confies *le Petit*, elle ne cesse de te surprendre. Tu viens lui annoncer que tu vas descendre à Marseille et elle, qu'est-ce qu'elle fait ?

Elle te gronde, te secoue, te malmène. Comme une maman. Comme celle dont tu pars t'occuper qui, repliée dans sa souffrance, éployée dans sa démence, n'a plus la capacité de le faire – prendre soin de toi.

Elle est là, à s'agiter devant toi.

Le soleil est déjà chaud et elle crie. Elle crie, *Nounou*, elle t'assourdit. Te transperce de ses mots aigres-doux. Ces mots matinaux que tu n'attendais pas.

Elle essaie de te protéger, pourtant, tu le sais.
Te protéger de toi-même.

Elle a tout vu, *Nounou*. Et toi non.

Alors tu te tiens là, devant elle.

Guerrière immobile dans un labyrinthe d'évidence, d'incompréhension, de refus. De gratitude aussi – mais ça, ça viendra plus tard.

Tu l'écoutes attentivement, presque religieusement. Tout en toi s'insurge, bâtit sa résistance. Mais le roc ce matin est friable. Un souffle et il se dissipe.

Nuage glaçant, te voici nue.

À présent il fait froid. Un gémissement étouffé et cruel te susurre à quel point elle a raison.

Quelle forme d'intelligence peut bien se cacher derrière ces cheveux roux, ces joues de poupée, cette voix de soprano, ce rire à en crever les tympans ?

Du bon sens à l'état pur, *Nounou*, une émotivité en grand huit, une gentillesse sans compromis.

Face à tant d'humanité, tu baisses la garde. Tu regardes *le Petit* que tu viens lui confier, ce portail maintes fois franchi, cette vue sur les vignes, la vallée. Et ces fleurs, celles dont vous parlez si souvent. Sournoisement, l'humidité s'invite à la fête. Inonde tes joues. Se fraie un chemin dans les sillons chaotiques de ton corps échaudé, de ton cou-qui-déteste-ça, de ton torse, tes seins, de cet autrefois tien dont tu as perdu le chemin. Jusqu'à fleur de ton ventre elles s'immiscent, les larmes.

– Violeuses d'intimité.

Pénurie de pudeur, la honte te noie.

C'est un torrent qui se déverse maintenant, incontrôlable. Tu n'essaies même pas d'ailleurs de l'éponger, ce déluge qui fait mal à ta dignité. Tu es là, immobile, silencieuse, à subir ce flot de vérités. Tes mots se perdent, tu cesses de résister.

Elle a vu juste, *Nounou*, tu es à bout.
Au bout.

La suite, tu ne t'en souviens que vaguement

Tu prends congé d'elle, oui. Lui assures que tu vas te reposer. Promis juré, presque envie de cracher.

Tu repars en voiture et penses soudainement à cet appel reçu il y a peu, cette autre voix que tu ne savais entendre.

Lou Papé.

Voilà des semaines que lui aussi, dit. Il t'a même proposé de te la fournir, cette aide dont ils-sont-désormais-deux-à-penser-que-tu-as-besoin.

De l'aide ? Laisse-toi rire.

Ben oui, de l'aide. De *aiudha*, vois-tu – action de porter secours, d'intervenir en faveur de quelqu'un afin de le soulager. Qui donc aurait besoin d'être apaisée ? La directrice engagée ? La fille aidante, la maman affairée, la militante éprouvée ? Non merci, ça va aller.

Ça va toujours.

Sauf ce 1^{er} juillet.

Une poignée de virages, te voilà au café.

Tes doigts s'agitent, roulent, une clope s'allume. Ton téléphone se hisse hors de ta poche. Machinalement, tu l'empoignes.

Papa ?

Oui.

C'est d'accord, tu peux venir. Je me suis fait une entorse cervicale cette nuit et *Toine* est parti pour quinze jours. Tu as raison, peut-être, enfin, je pense, c'est possible, oui, je crois que j'ai besoin d'aide.

OK.

Je vais me coucher.

Il y aura *le Petit* à récupérer chez *Nounou*. 18 heures au plus tard. Je vous attends à la maison.

Pas de problème.

Papa ?

Oui ?

Merci.

Route sinueuse, ambiance cotonneuse.

Seule, la voiture avance. Un à un, elle négocie les virages, enchaîne les épingles. Mécaniquement, patiemment. Sans heurt, tandis que tu te perds dans des chemins d'inconscience.

La maison est là, silencieuse, elle t'attend.

Les clés accomplissent leur destinée, ton sac s'élance sur le plancher, tes vêtements dégoulinent.

Te voilà, enfin.

En un instant, tu coules. Onctuosité. Avec ménagement et mansuétude, faisant fi de tes infidélités, la couette t'enveloppe de toute sa délicatesse.

Refuge.

En toile de fond, les cigales te rappellent que la vie est bien là, qu'elle suit son cours et continuera de le faire, quoi qu'il arrive, quoi qu'il t'arrive. Et que c'est bien ainsi.

Il doit être 10 heures ou plus.

Le clair-obscur te soumet au repos. Dehors, le soleil pique. Et toi, tu t'en fiches. Toi, tu obéis à la pénombre ouatée qui te susurre de te laisser aller. Te laisser aller, enfin. Te laisser aller, encore. Le moment est venu.

Il est temps, plus que temps.

Lundi 1^{er} juillet

Trente-trois ans, trois mois, trente jours et neuf heures que tu es au monde.

Tes yeux se ferment.

Tu ne te souviens plus quand tu réussiras à les ouvrir de nouveau.

C'est ainsi que tout a commencé

Ou semble avoir commencé.

Par un monologue, un corps qui s'étend, des yeux qui se ferment. Le premier mois, tu dors vingt-deux heures sur vingt-quatre. Le deuxième, vingt.

Au détour de ta chambre à coucher, une nouvelle histoire t'attendait – ta dépendance. Te lever, te doucher, préparer à manger, te rendre au bureau... Impensable. Au royaume de la torpeur, seul le sommeil te happe. Exclusif, sans concession.

Tout entière, il te broie.

Des fois, ta conscience s'éveille.

Parfois, tu entends le téléphone sonner. *Toine* cherche à te joindre. Lève-toi, tu dois le rassurer. Décroche, il faut que tu répondes. Tu veux répondre, tu essaies de répondre, tu penses répondre, mais rien. Tes paupières refusent de s'ouvrir, ton bras de se lever, tes jambes de te porter. Tu tentes alors de les soumettre, les y obliger. Avec douceur d'abord, avec ferveur ensuite, avec rage enfin. Mais toujours ils refusent. Pire, plus tu essaies, moins tu y arrives.

Maintenant que ton corps est aux commandes, il tient sa revanche. Par son immobilité fracassante, il se joue de toi et de tes exagérations, tes injonctions indéliques. Il te refuse le moindre geste. Même le plus simple, le plus infime – te mettre sur tes pieds, les glisser l'un devant l'autre dans un équilibre instable qu'il maîtrise pourtant sans discuter depuis plus de trente ans. Lever le bras, saisir, appuyer sur le bouton et s'entendre dire : Allô ?

Tu repasses la scène dans ta tête.

Tu sais le faire pourtant, combien de fois n'as-tu pas décroché un téléphone, bordel ! Sept mille, dix mille, douze mille ? Peut-être, oui, mais pas cette fois.

La sonnerie cesse, tu t'avoues vaincue.
Immédiatement, tu oublies la séquence qui vient de se jouer.
Probablement n'était-elle que rêverie, songe d'un monde englouti.

Tu lâches, glisses, tout est noir et respiration.

Inspire
expire
inspire
expire

Cet été-là, tu n'es plus que souffle.

Tu respires, voilà tout. Derrière ce mécanisme multimillénaire, un autre monde te happe. Un entre-deux-mondes qui ensevelit tout. Toi et ta conscience, du balai. Minimalisme vous êtes. Du néant surgi de la nuit des temps.

Inspire
expire
inspire
et c'est déjà bien assez.

Puis ça recommence.

Le téléphone se remet à sonner.

Il s'inquiète *le Toine*, il faut que tu répondes – *il faut*, un verbe que bientôt tu apprendras à bannir de ton vocabulaire, ton corps n'en veut plus et même la motivation la plus puissante ne parviendra pas à le faire fléchir. *Le Petit*, ta joie. Ses sourires, vos rires. Tout t'échappe.

Tu supplies, psalmodies, en vain.

Hors du temps, de toi, sur le banc de touche de vos vies.

Tu as perdu les clés du royaume des vivants.

Alors tu t'énerves

Tu jures.

Rouge et crue, seule la colère domine. Féroce, puisant dans tes dernières ressources, elle ne triche pas, la colère. Elle est entière. Et toi, penses-tu, tu ne plieras pas. Ton corps ne peut te lâcher, il n'en a pas le droit. Tu tentes alors une ultime injonction. Du fond de ton être, implores. Lui ordonnes de se mettre en mouvement, d'honorer ce qui vous a de tout temps forgés lui et toi – la volonté.

Celle qui te tient debout, te sort de toutes les situations, t'assure que quoi qu'il arrive tu surmonteras, que nuit et jour s'il le faut tu affronteras. Qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, parée à toutes les tempêtes tu te crois. Dans la conviction que toujours tu t'en sortiras.

Trahison.

Ton corps ose te trahir.

Il n'obéit plus qu'à l'immobilité.

Exit ce que tu as appris, les certitudes sur lesquelles tu t'es construite. Ces acquis, les seuls sur lesquels tu pouvais – ou pensais pouvoir – te reposer, viennent de fondre en un instant. Ils n'étaient que neige au soleil, pure prétention. Ton socle de sécurité vient de s'effondrer.

Et avec lui une partie de toi-même.

Rien ne sert d'être fort comme un chêne, car un chêne, ça casse.

Les premiers temps sont ceux de la survie

Respirer, ne pas sombrer.

Garder la tête hors des sables mouvants. Résister à la gueule béante, éviter qu'elle ne déglutisse, ne vous fasse passer de l'autre côté, toi, ton corps et ta volonté.

Parfois, tes yeux s'ouvrent et tu interagis. Les voir, *les Garçons. Toine, le Petit*. Entendre leurs voix, se délecter de leur présence, leur dire que tout va bien, oui, tout va bien. Tu as juste besoin de dormir un peu, c'est tout. Demain, tout ira mieux.

Et demain recommence.

Demain se liquéfie dans une seule et même temporalité déployée à l'infini. Dans ce monde nouveau, il n'y a plus de jour ni de nuit, mais un sommeil perpétuel fait de draps doux, de renoncement et d'inconscience.

Et vous, *les Garçons*, que voyez-vous ? Que vivez-vous ?

Jamais tu ne t'es sentie aussi proche, jamais si éloignée. Toi devenue fardeau, masse molle et visqueuse qui ruisselle, entre songe et réalité, entre lit et canapé.

Alors tu pleures. À flots, sans savoir pourquoi.

La honte, la peur, la frustration, peut-être. Réflexe, mécanique archaïque, sûrement. Tu pleures comme tu respirez, sans y mettre de mots. Tes yeux ne s'ouvrent plus que pour couler.

Et il a bien fallu y aller, chez le médecin.

“Épuisement physique, psychique et émotionnel total”, il a dit. En voilà un diagnostic. Épuisement physique, psychique et émotionnel. Total.

Et les larmes ? Dépression, un bonus. Inévitable, paraît-il. C'est dans le package. À prendre ou à laisser, fallait y penser avant.

Et maintenant ? Eh bien vous allez rentrer chez vous, puis on verra.

Et total.

Ça veut dire quoi “total” ?