

Pas dormir

Marie Darrieussecq

Une forme hypno-biographique singulière qui explore l'insomnie, son imaginaire, ses remèdes et ses conséquences.

DOMINIQUE FRIARD

Infirmier, superviseur d'équipes.



L'AUTEUR

Née en 1969, l'écrivaine Marie Darrieussecq, intègre l'École normale supérieure à Paris en 1990, puis poursuit ses études de littérature à Paris-III et Paris-VII. En 1992, elle est reçue à l'agrégation de Lettres modernes, puis obtient en 1997 un doctorat avec une thèse sur les *Moments critiques dans l'autobiographie contemporaine. Ironie tragique et autofiction* chez Georges Perec, Michel Leiris, Serge Doubrovsky et Hervé Guibert. En parallèle, elle publie son premier roman, *Truismes* (POL, 1996) qui relate la métamorphose d'une femme en truie. Succès mondial, traduit dans une quarantaine de langues, l'ouvrage est vendu à plus d'un million d'exemplaires.

En 1983, Marie Darrieussecq apprend qu'elle est une « fille Distilbène® » (1), une œstrogène de synthèse prescrite entre 1948 et 1977 (en France) pour prévenir les fausses couches et les

accouchements prématurés. On estime qu'environ 200 000 femmes ont alors été concernées. Dans les décennies qui suivirent, des effets indésirables (infertilité, cancer, complications de grossesse...) ont été rapportés chez les filles exposées *in utero*. Au fil du temps, d'autres conséquences sont apparues, pour trois générations. Mère de trois enfants, Darrieussecq en est profondément marquée. Également traductrice et psychanalyste, elle fait partie aujourd'hui des grands écrivains français.

L'OUVRAGE

« *J'ai perdu le sommeil. Je me suis retournée sur mes pas et il ne me suivait plus. Il s'était détaché de moi, et j'errai sans lui dans la nuit.* » Ainsi commence l'ouvrage. D'emblée, Darrieussecq ne cherche pas d'explication ni de secours dans la science, la vraie, celle qui assène des preuves. Il est vrai que ladite science fait partie du problème : n'est-ce pas après la naissance de ses enfants, sur lesquels flotte le spectre du Distilbène®, que débute son insomnie? Darrieussecq n'avance pas seule dans cette épreuve, la littérature l'accompagne. « *J'ai de quoi lire jusqu'à la fin de mes insomnies. J'ouvre les livres et tous me parlent d'insomnie. Woolf! Gide! Pavese! Plath! Sontag! Kafka! Dostoïevski! Darwich! Murakami! Césaire! Borges! U Tam'si! et tant d'autres champions de la fatigue. Sur tous les continents, la littérature ne parle que de ça. Comme si écrire c'était ne pas dormir. Comme si la littérature était l'anagramme d'un lit raturé, d'un lit atterré, d'une lecture ratée au lit...* » Il est pire compagnie que celle de ces poètes et romanciers.

Ainsi, l'insomniaque n'est pas une victime des événements de la journée, de ses soucis. Rien ne le perturbe. Aucun événement. Aucune étincelle diurne ne vient illuminer

son rapport à la nuit. Rien n'empêche l'insomniaque de ne pas dormir. « *Qu'est-ce qui ne dort pas quand je ne dors pas?* », articule l'écrivaine. Huit chapitres et un interlude lui permettent d'explorer quelques pistes.

Ce voyage au bout de l'insomnie s'appuie sur vingt ans de pérégrinations, de positions à chercher, de réveil à 4 heures 04, de panique et de lectures. Quand les nuits blanches « colorent » les journées, qu'une fatigue constante s'installe. Comment « *dormir de soi?* », interroge Darrieussecq. Son parcours est commun à tous les insomniaques : trouver une solution est une quête permanente, de pilules en tisanes, d'ajustement de la température et de la diététique aux choix des occupations vespérales. Elle cherche. Du côté des somnifères (sa liste est longue), de l'alcool (un petit verre de bordeaux), des rituels... Elle a tout essayé : les plantes, l'acupuncture, l'ostéopathie crânienne, la psychanalyse, qui lui a sauvé la vie mais ne l'a pas endormie, le yoga, la méditation, le jeûne, l'hypnose, la *gravity blanket* (une couverture lestée censée diminuer le stress), la boîte « Morphée » (qui émet des voix douces), le tapis « Champ de fleurs » (matelas de stimulation nerveuse d'endomorphines...), les métaphores, la lecture, le mariage. Rien n'y a fait.

Illustrée de photographies, cette hypno-biographie est une façon de se raconter. Quasiment une contrainte à la Perec, une forme d'autofiction. Darrieussecq évoque ses gouffres et ses ravins, ses « *visiteurs* » et ses « *fantômes* ». Insensiblement, le propos se fait politique. Il bascule autour du chapitre *Une chambre à soi*, qui reprend et prolonge le fameux texte de Virginia Woolf (*A room of One's Own*, 1^{re} éd. 1929). S'il faut « ramender » (qui signifie raccommoder, recoudre des filets de pêche) son sommeil, il faut rester vigilant face aux misères du monde.

L'INTÉRÊT POUR LES SOINS

À distance du discours de la médecine, Darrieussecq décrit l'insomnie, ses affres et ses plaisirs. Elle en déplie la dimension imaginaire qui fera le bonheur des soignants soucieux d'éducation thérapeutique du patient (ETP).

1— Voir aussi : *Complications liées à l'exposition in utero au diéthylstilbestról (DES), Mise au point, 2011, ANSM, <https://ansm.sante.fr>*

Darrieussecq M., *Pas dormir*, Paris, POL, 2021.