

- Avec “Pas dormir”, Marie Darrieussecq signe un autoportrait.
- Entretien autour de la dernière œuvre de la romancière, qui n’a plus retrouvé le sommeil depuis sa maternité.

“Notre insomnie augmente à mesure qu’on déboise”

Entretien Frédérique Roussel

Marie Darrieussecq a perdu le sommeil il y a vingt ans et a tout tenté pour le retrouver. Dans un livre sur l’insomnie entre essai et autobiographie parcouru de photographies, elle convoque de nombreux écrivains qui ont souffert de ne pas fermer l’œil la nuit (“*la littérature de 4 heures*”), égrène les recettes qu’elle a expérimentées en vain pour dormir, parle sans détour de son accoutumance à l’alcool ou aux somnifères.

Elle tire de son cas personnel le sentiment d’un syndrome global, lié à la connexion permanente et à l’anthropocène. Elle répondait à nos questions au Livre sur la place, le week-end dernier à Nancy.

Aucun de vos livres ne parle d’insomnie, pourquoi lui en consacrer un ?

Je ne m’étais jamais posé la question. J’avais un peu honte de mal dormir sans vraie raison. J’ai vu autour de moi des gens s’épuiser au travail – il y a de nombreux marins pêcheurs dans ma famille – qui dormaient bien. Mon problème d’insomnie me paraissait un peu luxueux, un peu souffreteux. Je me suis intéressée aux auteurs insomniaques, Kafka, Proust, Duras... J’ai réfléchi à ce que je pouvais en dire à ma façon.

Vous racontez avoir été une bonne dormeuse, que

s’est-il passé ?

Il m’est arrivé cet événement si singulier et si banal de devenir mère en 2001. *Le Bébé* porte sur cette première naissance. Certes, on dort moins bien avec des bébés, mais, normalement, le sommeil revient. Ce qui est pathologique, c’est de le perdre à tout jamais. C’est comme si le sommeil était parti comme un chat jaloux face au bébé. J’ai aussi parfois le sentiment que mon ombre a disparu. Le sommeil est comme notre ombre, c’est la partie de soi où l’on s’abandonne. La mienne n’est jamais revenue se coller à mes pieds, et je ne sais plus dormir. “*En nous blottissant dans un coin pour dormir, nous nous abandonnons à un lieu – il devient notre refuge en tant que base*”, disait Levinas. J’aime beaucoup cette idée, et avoir perdu le sommeil, c’est ne plus très bien savoir où on habite, ne plus avoir ce lieu de repli, cette sécurité objective.

Que vous a apporté de trouver autant d’écrivains insomniaques ?

On se sent moins seul, évidemment. À la fin de sa vie, Proust ne dormait pas du tout. Sa gouvernante Céleste Albaret s’était mise à vivre à son rythme, un cas d’insomnie par solidarité. Le journal de Kafka est un journal d’insomnie. Duras, Hemingway,

Fitzgerald ne dormaient pas... Autre grand insomniaque, Cioran disait que les gens se suicident parce qu’ils n’arrivent pas à dormir. Combien de poèmes assimilent la chambre au tombeau et le sommeil à la mort ! Sans vouloir non plus dramatiser, il faut bien admettre que s’endormir quand on souffre psychiquement fait du bien. Alors que rester éveillé sans cesse est une souffrance en soi. On ne peut jamais se quitter et la compagnie de soi n’est pas souhaitable 24 heures sur 24.

“Certes, on dort moins bien avec des bébés, mais, normalement, le sommeil revient. Ce qui est pathologique, c’est de le perdre à tout jamais.”

Vous racontez avoir tout essayé...

À une époque, une psychiatre m’avait dit qu’il n’y avait pas d’autre solution que de se lever quelle que soit l’heure et de commencer sa journée. On appelle ça la compression du sommeil. J’ai essayé de bonne foi. Les nuits sont très courtes et on doit finir par tomber d’épuisement. J’ai fait *Il faut beaucoup aimer les hommes* et *Notre nuit dans les forêts* comme ça. Je me levais à 4 heures et jusqu’à 7 heures

et demie, j’écrivais. La maisonnée se réveillait, on habillait les enfants pour l’école, etc. Très souvent, j’avais un tel coup de barre vers 10 heures que je me rendormais. Alors qu’il faut tenir pour faire des nuits complètes, je n’ai jamais réussi. J’avais ce qu’on appelle un sommeil biphasique, en deux tranches.