

## “Je ne pourrai jamais récupérer ma jeunesse”

### Mais malgré ces progrès, vous étiez toujours dépressif...

Ma vie s'améliorait, en effet, j'étais entré dans le “gratin” musical londonien. J'adoptais le style de vie du show-biz, des soirées privées, des yachts, des avions privés. J'ai découvert un monde superficiel: on y boit, on y fume des pétards, on prend de la coke. J'ai fini par faire n'importe quoi. J'étais persuadé que le jour où je gagnerais bien ma vie, cela soignerait ma dépression. Pas du tout. Ce fut la descente aux enfers. J'ai pris des anti-dépresseurs, j'ai vu des psys. Un jour, dans mon appartement, je me suis retrouvé à terre. J'ai eu une sorte d'épiphanie: je me suis dit “ou tu fais quelque chose ou tu crèves”. Avec le trauma que j'avais vécu, je ne parvenais pas à être heureux. Je me rendais compte que je ne pourrais jamais récupérer ma jeunesse.

### Pourtant, vous en êtes sorti...

Ma femme m'a sorti de là. J'ai tout arrêté du jour au lendemain. Je suis devenu végétarien, je n'ai plus jamais bu, ni fumé. J'ai perdu les trois quarts de mes amis. Mais je n'avais pas le choix. J'ai commencé à faire du yoga chaud, à 40 degrés. Tous les jours, puis deux, trois fois par jour. J'ai jeûné, souvent. Je suis devenu très maigre, mais j'avais le sentiment que mes douleurs s'échappaient de moi. Mais le corps a une mémoire. J'ai eu le sentiment d'avoir une “sortie de corps”, de vivre une expérience mystique. J'ai eu très peur.

### Comment avez-vous dépassé cette peur ?

J'ai lu beaucoup de livres sur le cerveau, j'avais envie de comprendre ce qui se passait en moi. J'ai découvert des études, celles de Noman Doidge, psychiatre américain, spécialiste de la neuroplasticité, de la neuroscience et les livres de Stephen LaBerge. Suivant les principes de l'épigénétique, j'ai en quelque sorte reprogrammé mon cerveau. L'espoir est revenu en moi. Cela m'a beaucoup aidé, je me suis mis à méditer, j'ai trouvé cette paix incroyable, sans drogue, sans médicament. En moi, dans le moment présent.

### Reprogrammer son cerveau, est-ce vraiment possible ?

Je l'ai fait! Ma dépression est partie. J'ai encore quelques épisodes, mais légers et peu fréquents. Et cela, grâce à la méditation et mon style de vie. Je vis très sagement

ici au Portugal et je m'entraîne à être dans le moment présent. Je médite le matin, le soir, je bouge, je marche, je fais du surf...

### Comment avez-vous appris à méditer ?

C'est curieux... Mais quand on me punissait dans la secte, que l'on m'obligeait à rester des heures assis sur une chaise, en réalité je finissais par méditer. J'ai retrouvé ces mécanismes qui m'avaient permis de tenir et j'y ai ajouté des techniques actuelles.

### Votre création musicale a évolué...

J'ai commencé à créer la musique qui me faisait du bien. Elle a aussi aidé les gens à méditer. Cette musique a été reprise par des grosses applications aux États-Unis comme “Calm”. J'atteignais enfin mon but: non pas gagner de l'argent, mais aller au bout de mon art. On dit souvent que les musiciens ont besoin de souffrir pour créer. Quand on souffre, quelque chose se passe dans notre cerveau et on finit par être dans un autre état de conscience. Moi, je cherche un “point de conscience” dans lequel j'arrête de penser. Là, il n'y a plus de peur, plus rien. Et je peux composer. C'est la porte de la créativité. J'ai créé de la musique pour accéder ce point de conscience.

### Votre musique a en effet rencontré l'attente d'un nombre impressionnant de personnes en recherche de sérénité, de paix...

En janvier 2022, l'album *Three of Light* a atteint la première place du palmarès du Billboard américain des albums de musique classique. Il est resté environ cent quarante semaines dans le top 10.

### Autre cadeau : Lana del Rey a mis des paroles sur une de vos compositions... Comment la rencontre s'est-elle produite ?

J'ai reçu un email. Elle avait écouté ma musique et l'aimait. Elle a posé sa voix dessus. J'ai accepté. Mais depuis la sortie de sa chanson, on ne s'était toujours pas rencontrés: nous nous sommes vus début juillet pour la première fois lors du festival *British Summer Time (BST)* à Hyde Park où elle m'avait invité. D'autres grosses pointures m'ont aussi proposé des projets. Je ne cherche ni la richesse ni la gloire. Je veux donner de l'amour à travers ma musique. Qui touche l'âme. Mais ma priorité, c'est ma famille: ma femme et mes enfants passeront toujours avant tout.



MICHAEL FERRE, 2022

“Je ne cherche ni la richesse ni la gloire. Je veux donner de l'amour à travers ma musique. Qui touche l'âme. Mais ma priorité, c'est ma famille. Elle passera toujours avant tout.”

## “Plus je donne à la vie, plus elle me le rend”

### Pourquoi, depuis peu, acceptez-vous de raconter votre histoire, si longtemps tue ?

Ce n'est pas du marketing. Je veux attirer l'attention des gens qui sont tentés de se convertir dans des sectes. Je veux les aider, leur donner de l'espoir. Ce que je fais, n'importe qui peut le faire. On peut toujours s'en sortir. C'est le sens du mot *Thrive*, le titre de mon dernier album: quand vous galérez, il y a un moment où vous avancez avec vos faiblesses. C'est une bataille pour un monde meilleur... Il y a beaucoup de problèmes de santé mentale aujourd'hui. Je ne dis pas aux gens ce qu'il faut faire: je partage mon histoire pour inspirer les gens.

### Pour cela, il faut du talent...

C'est le travail qui compte. C'est ce qui est à l'intérieur de nous. Ce ne sont pas les paillettes. Il nous faut des valeurs, de l'éthique, de la morale, des règles. Or j'ai le sentiment que le monde part n'importe où.

### Avez-vous des nouvelles de votre famille ?

Aujourd'hui, oui. Tout le monde est sorti. Ma mère a failli mourir. Elle gar-

dera toujours des séquelles. À présent, elle fait de son mieux. Elle a retrouvé une forme d'équilibre. Mes frères et sœurs vont bien aussi.

### Comment vous ressourcez-vous ?

Grâce à la méditation, grâce à ma famille, ma femme et mes enfants. Et la musique bien sûr.

### En qui, en quoi croyez-vous ?

Je crois en la nature. En un système de conscience: certains l'appellent Dieu. Je sais que plus je donne à la vie, plus elle me le rend.

### Pensez-vous à la mort, parfois ?

Pour moi, elle n'existe pas. La mort, c'est: je quitte mon corps physique et je continue...

### Qu'y a-t-il après la mort ?

Il doit y avoir d'autres expériences, ailleurs.

### Qu'est-ce qui vous a construit ?

L'espoir.

### Êtes-vous un homme heureux ?

Comblé.

## Du côté de chez Proust

**Quelle est votre vertu préférée ?** Être positif.

**La qualité que vous préférez chez un homme ?** L'honneur.

**Chez une femme ?** La féminité.

**Votre principal défaut ?** Perfectionniste.

**Votre principale qualité ?** Perfectionniste.

**Votre rêve de bonheur ?** Je le vis.

**Quel serait votre plus grand malheur ?** Je ne veux pas le dire. Par superstition.

**Votre auteur préféré ?** J'ai adoré le livre *My big toe* de Thomas Campbell.

**Votre compositeur préféré ?** Difficile d'en donner un... Les autres seraient jaloux!

**Qu'est-ce que vous détestez par-dessus tout ?** L'injustice.

**Quel est le don que vous auriez aimé avoir ?** Pouvoir voler, physiquement.

**Comment aimeriez-vous mourir ?** Dans mon sommeil, dans ma maison, à côté de mon piano.

**Quelle est la faute, chez les autres, qui vous inspire le plus d'indulgence ?** L'inconscience.

**Avez-vous une devise ou une phrase qui vous inspire ?** Vis le bonheur et le moment présent.