

Le Tsunami de la dépression

Une expérience initiatique

par Renaud Poillevé

L'art de la vague au cœur d'un Tao chaotique pour une renaissance pleine de résilience. Découverte...

Dans la plupart des textes cosmogoniques que les traditions nous ont légués, la vie commence sous l'eau. La vague, portée par le vent, mi-eau mi-lumière, dans sa forme spirale rappelle la symbolique du Tao et suggère cette transformation profonde, ce changement d'état et de force dans le mouvement. Le flux des vagues rappelle aussi le bruit rythmé d'une respiration. Le souffle et la fluidité sont intimement liés dans tout processus alchimique.

Le tourbillon d'eau

La vague, ce fut aussi pour moi l'expression de ce qui s'est passé dans ma vie, un formidable tsunami, qui a tout rasé sur son passage, dont je sors complètement sonné, « rincé », « lessivé », avec tout à reconstruire. La dépression. Comme un passage en prison pendant deux ans et demi. La pression, puis la dé-pression sont la respiration de l'existence, entre vie et mort. Ceux qui ont vécu cette plongée au cœur des déferlantes, ceux qui ont « bu le bouillon », roulés dans une très grosse vague peuvent comprendre ce dont je parle. Dès les premiers signes inquiétants de la maladie, William Styron parle de l'indicible⁽¹⁾ et évoque à plusieurs reprises cette pieuvre tentaculaire qui le tire dans les tourbillons d'eaux sombres et profondes. C'est un peu plus que le creux de la vague, c'est une chute, une perte, un abîme. Un vortex. Le tourbillon d'eau est un écoulement qui reprend l'image de la spirale, démultipliée et répétitive, en déploiement vertical constant. La vague, si elle ne te tue pas, te porte sur la grève, sur un nouveau rivage. La vague est accoucheuse, te pousse à une nouvelle vie après t'avoir lavé de tout. Dans la mystique chrétienne, le baptême en immersion représente aussi cette naissance sacrée. L'eau bénite n'est que de l'eau naturelle avec un peu de sel!

La turbulence des fluides

Dans l'Antiquité, la dépression était appelée mélancolie. La *melagkolia*, en grec, signifie la bile noire, considérée comme étant un déséquilibre des « humeurs », ou fluides corporels: sang, bile, lymphe et bile noire. Au XIXe siècle, cette théorie des fluides disparaît pour laisser place au terme de dépression⁽²⁾. Pourtant, on est toujours en pleine turbulence des fluides, dans « la tempête sous le crâne » qu'évoque Styron, la dépression est devenue le « mal du siècle ».

Dans mon atelier sans fenêtres, en entresol, des tuyaux de toutes tailles qui serpentent sur un plafond utérin, libérant autant de borborygmes et de glouglous que des intestins fatigués, la lumière orange d'une veilleuse en cristaux de sel, je suis couché sur un matelas, au milieu de moutons de poussière gros comme le poing. Je vis en dépression. Dans ce pays où les jours et les nuits se ressemblent, où les réveils sont autant de petites morts que les crépuscules, où la nourriture n'a aucun goût, où le temps se rétrécit à un instant sans avenir, où l'envie de mourir est aussi faible que l'envie de vivre, où tout est égal, sans mémoire, sans projet, sans volonté, sans intérêt, sans désir...

L'artiste semble plus souvent touché. L'artiste serait, plus qu'un autre, la proie de la dépression. L'artiste est artiste parce qu'il se sent en marge du jeu social et il déprime parce que la création est tout simplement devenue impossible. La création exige l'insatisfaction pour exister. Robert Burton⁽³⁾ reconnaissait déjà que la mélancolie frappait plus particulièrement les hommes de lettres qui sombrent dans le désespoir parce qu'« à force de vouloir exceller et de chercher à tout savoir, ils en perdent la santé, la fortune, la vie et tout le reste. » Un vieil ami écrivain, ayant traversé trois dépressions, en apprenant la mienne, me dit: « c'est une chance énorme que tu as là! ». Même si cela fut dur à comprendre quand j'étais enlisé dedans, je peux dire que... oui, la dépression peut être une chance. Un renouveau. Une renaissance. Celle de la vague.

Tout surfeur connaît le principe: ce n'est pas toi qui surfes la vague, c'est aussi la vague qui te surfe. La sagesse tahitienne dit aussi: « Va surfer, mais tu ne peux pas prendre, et ne rien donner. A la vague tu dois faire une offrande. » Et dans cette intrication étroite, dans ce dialogue amoureux, la vague a toujours quelque chose à te dire, c'est sur le bord de ses lèvres. ■

(1) « Face aux ténèbres, chronique d'une folie », éd. Folio Gallimard.

(2) L'écrivain américain Andrew Solomon juge que 10% des Américains subiront au cours de leur vie une grave dépression et 50% connaîtront des états dépressifs passagers. Enfin, contre toute idée reçue, le phénomène ne concernerait pas uniquement les sociétés occidentales. L'OMS considère à ce titre que les dépressions deviendront en 2020 le problème de santé n°1 dans les pays en voie de développement.

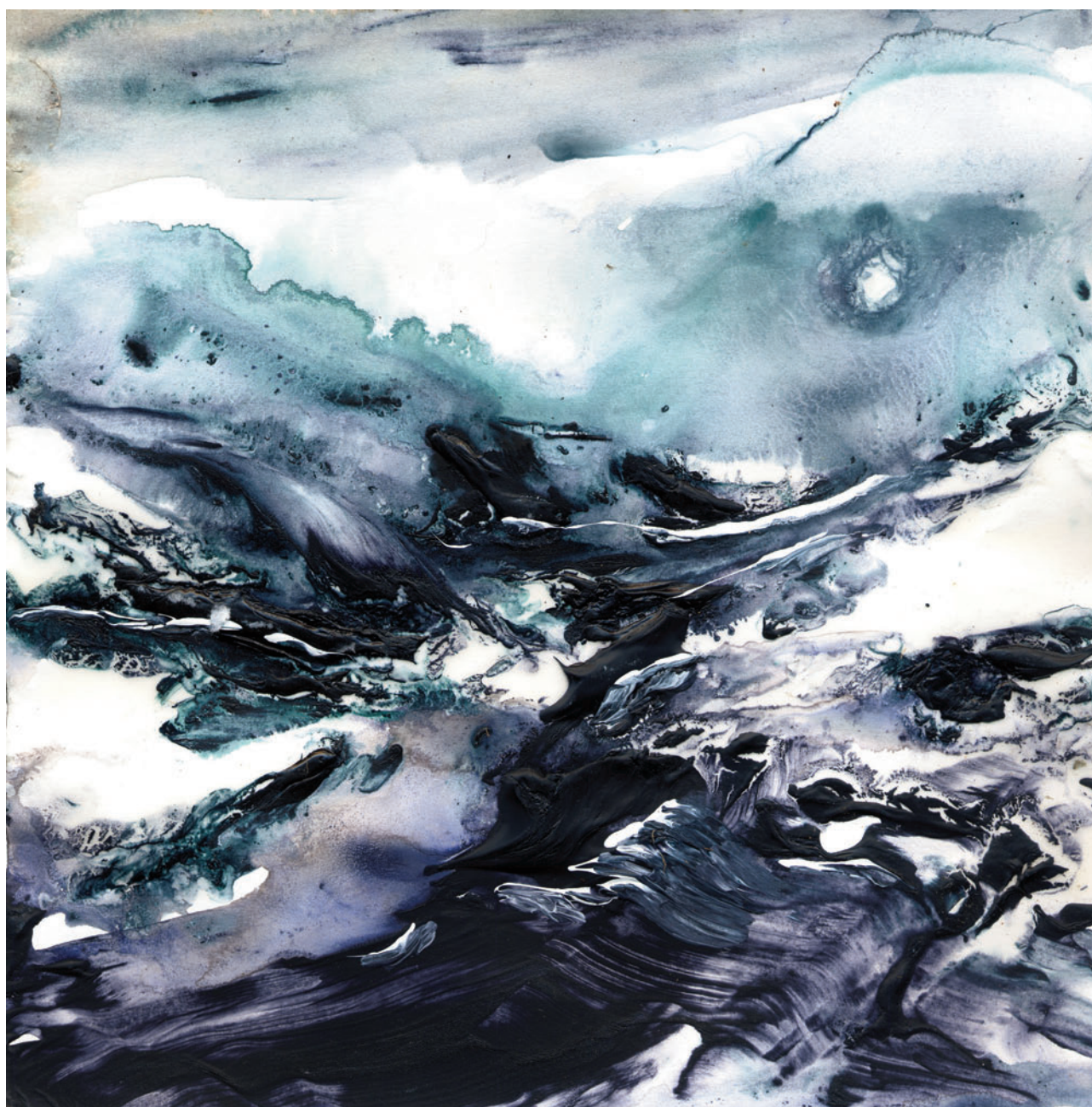
(3) « Anatomie de la mélancolie », éd. Folio Gallimard.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Après avoir connu dix métiers dans les domaines de la communication, du graphisme ou de la formation, Renaud Poillevé se révèle à son destin d'artiste peintre. Très jeune, il s'initie au Yoga et pratique divers arts martiaux, le Qi Gong et la méditation Vipassana. Il anime à son atelier de Paris des stages d'arts plastiques empreints de différentes techniques de développement personnel.



La vague 2 ©Renaud Poillevé

PEINTURE & VAGUE À L'ÂME...

L'histoire de l'art moderne évoque, tout en le murmurant, les vécus individuels dépressifs des artistes. Tabou chez les historiens d'art, un peu comme si cela réduisait l'œuvre à un affect, ou bien chérie par les foules, fascinées par les turbulences des « grands », la dépression dans l'art, continue à échapper à une analyse globale incluant à la fois, la compréhension d'une expression nouvelle et le mal-être de son auteur. Alors, la souffrance est-elle nécessaire à la créativité? Nous finirions par le croire, vu le nombre d'artistes « mal heureux » : Baudelaire, Artaud, Van Gogh, Munch, Pollock, Francis Bacon... La liste est longue. Mais cela serait oublier que ces états de difficultés d'exister sont communs à l'ensemble des individus.

La question fondamentale que je me pose sur les artistes et leur lien avec la souffrance, serait plutôt de me demander quelles autres formes d'art auraient émergé de leur être, s'ils avaient été sereins, libérés, et heureux? Renaud Poillevé a peint une série de 150 vagues entre juin et août 2009 : « 150 vagues et toujours pas noyé », nous dit le peintre. Dans cet océan intérieur, d'un flux et d'un reflux parfois calmes, parfois agités ou submergeants, l'artiste laisse sa volonté comme face aux éléments. Sa distorsion des perceptions ressentie en temps réel s'imprime dans l'empreinte visible de multiples vibrations venues d'une dépression. Ce mouvant, cette pulsation d'un point chaos devient métaphore sublime d'une percée d'un vivant souterrain que rien alors ne semble, tel un tsunami, pouvoir stopper.

Isabelle MARTINEZ