

Nicolas DEMORAND
INTÉRIEUR NUIT
Les Arènes, Paris, 2025

Formidable petit livre que celui que nous offre Nicolas Demorand, présentateur vedette de la matinale de France Inter avec Léa Salamé.

Il a fait son *coming out* de « malade mental bipolaire » en direct sur le poste, après bien des hésitations et des tergiversations. Ce livre en retrace le parcours.

Je ne sais si le plus admirable, c'est d'avoir dit son affection vécue jusque-là comme inavouable, honteuse, ou d'avoir tenu bon pendant toutes ces années d'errance médicale et de souffrance. Très simplement, sans pathos, Nicolas Demorand rend compte de ses épisodes dépressifs (le plus nombreux, 9 pour 1 d'excitation) et du désespoir qui en fait le cœur. On apprend peut-être encore dans les études de psychiatrie la différence entre les dépressions « réactionnelles » (à des événements de vie, des pertes) et les dépressions « endogènes » qui surviennent sans cause apparente, sans déclencheur identifiable. Les premières bénéficient d'une approche psychothérapeutique, les secondes ne peuvent que difficilement se passer de médicaments. Mais les antidépresseurs ne peuvent être utilisés qu'avec prudence dans la bipolarité qui réclame plutôt des régulateurs de l'humeur.

Un des aspects le plus intéressant du livre c'est sans doute cette inversion qui s'opère entre des approches qui se veulent « humanistes », compréhensives, bienveillantes et qui passent totalement à côté de la souffrance vécue de ces moments de désespoir absolu, insensé. Les tribulations d'un bipolaire au pays de la psychanalyse et des pures psychothérapies est un des moments pathétiques de ce récit.

De l'autre côté, il y a des médecins prescripteurs à l'écoute de leurs patients. Une « ordonnance », loin d'être un ordre qu'impose un sachant à un patient passif (on excusera le pléonasme), est le produit d'une collaboration étroite entre quelqu'un qui connaît la pharmacologie et l'écoute attentive de l'expérience vécue d'un malade. Tenir bon à la recherche du juste traitement, jamais acquis définitivement puisque rien n'est plus variable que l'humeur, nécessite une patience infinie de la part du praticien et les retours sincères des accompagnés. Combien de malades modifient leurs retours d'expérience pour influencer la prescription en fonction de leurs souhaits ou de leurs peurs ? C'est donc parfois une rude rencontre qui s'opère entre deux savoirs asymétriques, unis par le même désir de trouver le bon équilibre thérapeutique, de naviguer entre la Charybde des effets secondaires et le Scylla de l'inefficacité. La confiance est alors indispensable, des deux côtés. Rude tâche qui suppose de supporter les essais-échecs, d'en apprendre quelque chose, d'avancer de l'ignorance à un savoir incertain, et de remettre, encore et encore, l'ouvrage sur le métier, humblement.

Une autre dimension est mise en valeur par le récit de ces moments de nuit profonde, de noir absolu. C'est celle des ressources qu'offrent, ou non, le contexte. Pour Nicolas Demorand il semble évident que les contraintes de son métier l'ont aidé contre ces moments d'effondrement. Se sentir obligé pour d'autres quand on ne s'accorde plus de valeur se révèle un soutien précieux. Ne pas décevoir, tenir parole, faire le mieux possible son travail malgré l'effort énorme que cela représente, c'est continuer à donner à d'autres qui y trouvent de l'intérêt, et c'est donc préserver quelque chose de sa valeur, de son estime de soi dont la cote est pourtant au plus bas. L'amitié se révèle précieuse, la pudeur aussi. C'est cette dernière qui mesure intuitivement ce qui peut être dit et ce qui doit être pris en compte en silence, discrètement. Loin de l'indifférence, cette attention à la sensibilité d'un autre qu'on ne comprend pas nécessairement, se révèle précieuse et bienfaisante. Elle n'est pas un traitement, mais elle accueille en douceur une souffrance qui n'est plus isolement et honte. Elle humanise ces moments difficiles et mystérieux de perte de sens.

Un grand merci à Nicolas Demorand qui met ainsi sa notoriété au service de tous les « malades mentaux », un terme que même les psychiatres hésitent à utiliser. Comme me le reprochaient parfois certains de mes patients à l'hôpital : « docteur, vous me parlez comme si j'étais normal ». Je le prenais pour un compliment. Ce n'en était probablement pas un.