

# GÉOGRAPHIE DE LA PEUR

CLAIRE  
CASTILLON

scripto





**Scripto**



Claire Castillon

# GÉOGRAPHIE DE LA PEUR

Gallimard

**GALLIMARD JEUNESSE**

5, rue Gaston Gallimard, 75007 Paris

[www.gallimard-jeunesse.fr](http://www.gallimard-jeunesse.fr)

© Éditions Gallimard Jeunesse, 2024

*Je me détache.* Deux pompiers posent leurs mains sur mes yeux et les retirent d'un coup. « Pupilles non réactives. Vous avez mangé à midi ? Est-ce que vous avez bu de l'alcool ? Consommé de la drogue ? Vous avez des maux de tête ? » Je me remets à pleurer, parce que *Je me détache.* C'est la seule chose que je leur dis. Je dois lâcher le pompier pour monter dans le camion. Je gémis en essayant d'attraper le bord du brancard. Je le serre. Il faut que je me tienne. Si je lâche, c'est dans un ravin que je tombe. Pourtant, je suis sur une civière. Le monde est stable autour. Mais le ravin m'aspire et je dégringole sans jamais arriver en bas. Je gémis pendant la chute qui n'en finit pas.

J'habite une cage invisible dont j'ai moi-même dessiné les contours afin de me protéger de mon cerveau. Il ne fait pas la différence entre le réel et

l'imaginaire, alors la moindre émotion le retourne contre moi. Je souffre d'agoraphobie, doublée d'un TAG, mais pas un tag sur un mur de la fac où quelqu'un aurait écrit «Maureen pue des neurones», non, un TAG qui signifie que mon cerveau me maltraite. Pourtant, si j'appelle le 3020 pour dénoncer un harcèlement, on me demandera de ne pas recommencer. Ce numéro a pour vocation de sauver des personnes *véritablement* menacées.

Je souffre d'un TAG que ma mère appelle VAG parce qu'elle trouve que ça ressemble davantage à ce que j'ai. «Sur les vagues, tu surfes, tu as toujours été fantaisiste, prends-le comme une récréation.» Variation Amusante Géniale, brode-t-elle, plutôt que de s'avouer la vérité: TAG = Trouble Anxieux Généralisé. «Et puis *généralisé*, c'est quand même très extrême», ajoute-t-elle quand mon TAG du lundi vient pourtant anéantir tout espoir de partir en cours. C'est aussi valable le mardi.

Mon cerveau fabrique du danger. Quand je suis dans la rue, il n'arrête pas d'avoir peur. Dès que je sors, c'est comme si je tentais d'arrêter la course d'un camion qui me fonce dessus. Sauf qu'il n'y a pas de camion. Alors j'arrête ce qu'il y a autour: moi. Je ne peux pas continuer ma route. Fuir est mon seul réflexe. Désespérée, je me rue à la maison. Mais c'est comme si j'avais de la colle sous les pieds ou



que je m'enfonçais dans le trottoir. Rien ne tient. Ni le sol, ni les murs, ni le ciel. Un nuage bouge et toute ma vision se fracasse. Comparés à une crise de panique, les plus grands manèges à sensation sont une blague. Généralement, ma force d'accélération remplace ma raison et je rentre chez moi à toute vitesse pour garder l'équilibre. J'arrive dévastée mais réaliste : je n'ai pas échappé à des flammes ou à des tirs. Je me retrouve alors devant des visages familiers qui ne se rendent pas compte que je viens de livrer une bataille sincère mais absurde contre la mort. J'ai envie d'arracher le papier peint qui les recouvre parce que leurs figures sont soudain étranges, trop précises et trop factices à la fois.

Parfois, je ne parviens pas à fuir et je reste immobile, cherchant du secours à proximité. Je m'accroche à des inconnus ou à mes amis. Mais dès que je me jette sur quelqu'un pour ne pas être absorbée par la matière qui m'entoure, il s'efface. Et mes parents deviennent si flous que je me demande s'ils sont réels. Quand je me *détache* de moi-même, me collant à eux afin qu'ils me maintiennent au sol et que je cesse de reculer, aspirée par une main plus puissante que ma volonté de rester sur terre, leur rire m'arrive en bocal, avec l'écho exact des films d'horreur. Ou des films gores, parce que j'ai des parents lourds qui choisissent pendant mes crises l'option

ODLA: On Détend L'Atmosphère. «Non Maureen, tu ne te détaches pas, y a bien tous tes morceaux», affirme mon père. Et ma mère fait désormais comme lui: «Regarde tes jolis pieds! Ils sont là tous les deux, avec leurs onze orteils.» Onze, afin d'appliquer la méthode d'un médecin *efficace* qui a recommandé à ma mère, quand l'angoisse survient, de la détailler avec moi, au lieu d'*amplifier le malaise par une attitude trop empathique*, et pourquoi pas en comptant. «Compte! Combien sont les fourmis dans ton dos? Donne-leur un prénom! Ça pique ou ça brûle? Et ton cœur, il bat fort, d'accord, mais il bat comment? Comme un ballon qui rebondit? Comme des yeux sur ressorts dans un dessin animé? Et le vertige, il penche vers le bas, vers le haut, gauche, droite? La main qui t'attrape pour t'empêcher d'avancer, est-elle froide, chaude, poilue, plus grande que la tienne? Elle t'attrape par-devant ou par-derrière? C'est une ventouse? Ah! Ben voilà! On a qu'à l'appeler Ventousa! Alors, raconte un peu, qu'est-ce qu'elle fait dans la vie, Ventousa?»

Elle me guette, elle arrive, non, elle n'arrive pas, elle me tombe dessus. Depuis quelques jours, ma peur du dehors m'attrape parfois dans la maison. Je ne sors plus, logique, elle vient à ma rencontre. C'est comme une cloche sur un plat. Elle descend sur moi et me plaque au lit. Alors je rabats la couette

sur mes yeux. Ma plus grande peur, les yeux fermés, c'est qu'un jour le TAG entre écrire sous mes paupières des choses indélébiles qui couleront dans ma bouche et m'étoufferont. Il n'y aura pas d'autopsie, parce qu'on croira que j'ai moi-même déchiré mes yeux. Elle est morte folle, on ne sait pas ce qu'elle a eu. Sans doute un *truc*.

L'épaisseur de la frontière se densifie entre les autres et moi. Mes amis sont lassés de mon agoraphobie et pour eux c'est devenu mon *truc*. Axelle m'a dit qu'avec mon *truc*, ce ne sera pas pratique de me ramener à la maison pendant la fête d'Illiès, samedi. On dort tous là-bas. « Tu pourras t'enfermer dans la salle de bains mais on sera nombreux, ce ne sera pas idéal pour t'isoler. C'est toi qui vois. » On était au téléphone et l'espace entre nous est devenu opaque, d'une de ces matières plâtreuses que nous confectionnions, enfants, inscrites au même cours de bricolage du mercredi pour ne surtout pas nous quitter une journée. On inventait des têtes à plusieurs visages, puis on leur plantait des aiguilles à tricoter dans le crâne. La semaine, on allait à l'école, le mercredi on faisait de l'art. Le week-end, on se recevait entre copines. On était bien complètes.

Les autres préféreraient que j'aie une maladie vérifiable, comme une atteinte dégénérative. Moi aussi je rêve d'une maladie qu'on peut combattre, pour

laquelle il existe des traitements. Mes symptômes sont si compliqués à expliquer que généralement les gens les balaient de la main en les comparant à une chute de glucose. Ma mère a mis des mois à comprendre que le petit déjeuner complet qu'elle m'oblige à avaler ne change rien. Quand je sors, je suis obligée de faire demi-tour presque immédiatement. Je ne peux plus traverser une rue. Et je me sens tellement irréaliste que j'ai envie de me prendre ce camion fou qui ne me fonce pas dessus, afin que tout s'arrête.

Le pire n'est pas d'être quittée par tous ou par le monde. Le pire est de ne pas pouvoir vivre avec soi. Je m'apprête à mourir dans la folie.

Depuis dix-neuf mois, tout flottement entraîne une crise. Conclusion, je compte. Ma journée se passe à empêcher mon cerveau de s'égarer. Si je lis, si j'écoute de la musique, si je regarde un film ou rêve, en clair, si je ne suis pas parfaitement concentrée sur une réalité, elle se venge. Elle percute ma pensée et la brutalise si fort que je réfléchis ensuite par explosions. Je n'héberge alors plus un cerveau mais un multiplicateur d'angoisses. Si je bois de l'alcool, du coca, du thé ou du café, c'est pire. Le multiplicateur enchaîne les crises. On m'a conseillé de choisir un moment de calme pour représenter par l'art plastique mon cerveau en panique. J'ai percé une boîte d'allumettes, enfoncé chaque allumette dans un trou, je les ai inclinées pour que leurs bouts se touchent entre eux, et j'ai allumé.

Après les étincelles, la boîte est cramée. Voilà pourquoi je dors beaucoup. Quand je me réveille, je compte, je recompte, je décompte, mais je ne raconte surtout plus. Parce que j'ai compris que ce dont je souffre n'est pas attirant. Pour ma part, si quelqu'un me disait « Dès que je sors de chez moi, j'ai des crises de panique et je me détache de moi-même », je l'interrogerais : Est-ce que ça fait mal ? Tu te détaches comme un scotch ou comme une tache de cambouis ? Contente de m'entretenir avec un fou disposé à s'exprimer, je l'assommerais de questions. Si je souffrais des séquelles d'un AVC, les gens formeraient un groupe de soutien WhatsApp. Je serais la fille dans la cour qui a des béquilles et que tout le monde entoure, afin de lui emprunter ses cannes mais aussi pour faire partie des gentils. Au contraire, les visages se ferment. Mon problème n'est pas attrayant comme des béquilles et il m'isole. Peut-être parce qu'il n'y a pas de mots pour expliquer mes crises, à part « agoraphobie » qui entraîne généralement un « C'est quoi ? » ou un « Je vois ». Le « Je vois » sort d'une personne qui connaît le mot « phobie » et le méprise, parce que c'est psychologique. D'ailleurs, la personne le dit : « Je vois, c'est psychologique. » Je peux aller me rhabiller avec mon truc qui n'existe pas. Quelquefois je m'humilie devant ces personnes en expliquant que j'ai aussi un TAG, Trouble

Anxieux Généralisé, bien pire qu'une maladie, et que je rêverais de souffrir d'un mal plus concret. Afin de montrer combien c'est invivable, je réunis dans une même phrase les mots «angoisse», «vertige», «dédoublement», «film d'horreur», «image saccadée», «son d'aquarium», et quand j'arrive à «déréalisation», je les perds. Ainsi, ils n'ont pas le temps d'entendre «dépersonnalisation», et c'est peut-être mieux, parce que Nissa, la dernière personne qui m'a écoutée jusqu'au bout, m'a répondu quelque chose qui ne m'a pas tellement aidée: «De toute façon, depuis le primaire, on te trouve bizarre, ça doit venir de là.»

Certainement. Ça vient sûrement de là. Depuis que j'ai rencontré Nissa, en CE2 si ma mémoire est bonne, je couve cet état pourri que tout le monde avait remarqué, sauf moi. J'attends le moment où on va m'annoncer que la terre entière le présentait quand je passais mes récrés aux toilettes pour fuir la foule et le bruit, et que j'ai été affectée au poste de tarée par une instance supérieure qui régit pas mal de choses, dont moi. En plus de me pourrir la vie, mon TAGagoraphobie, qui est beaucoup moins rigolo qu'un tamagotchi mais tout aussi contraignant, me rend parano. Quand j'ai une crise de panique, mon corps se met en état de fuir mais souvent je ne peux pas. Soit parce que je suis en cours

de conduite, – mais ça aussi c'est terminé, depuis que j'ai traversé un rond-point par son diamètre; j'avais des fourmis partout et je n'ai pas pu tourner le volant –, soit parce que je suis dans le métro. Alors je ne bouge pas. Mais mon corps qui s'est préparé à fuir devient fou d'être contraint à l'immobilité. Il se tétanise. Et même si tout se relâche à un moment et que le temps maximal d'une crise est cinquante-deux minutes, comme explique *takalefaire.com*, le site des détachés comme moi, dans ma tête la sensation reste: ça peut me retomber dessus à tout moment. Je suis tellement déstabilisée de savoir que je suis capable de déborder et que je ne sais pas me contrôler. Et j'ai tout le temps peur d'avoir peur.

En tout cas, j'ai bien choisi mon moment pour commencer à être folle. C'était le jour de la rentrée à la fac. Seuls les gens séparés du monde par cette frontière imaginaire peuvent comprendre. Je ne sais pas s'il y en a beaucoup, car mes conTAGriotes ont sans doute pigé comme moi qu'il faut éviter d'en parler. Nous, les géographes de la peur, nous nous croisons sans nous reconnaître. On fait tellement d'efforts pour avoir l'air normaux. On veut bien être fous si on nous endort pour toujours, mais à moi, en tout cas, on a promis que je n'étais pas folle et, encore mieux, qu'aucun traitement radical



n'existait pour guérir mon problème. Ni piqûre ni cure de sommeil. J'en réclame durant les crises.

– Endormez-moi, je vous en supplie!

– Mais non, c'est pas l'heure, me répond ma mère, tu feras dodo ce soir.

Alors mon obsession est que les gens ne remarquent pas que mon cerveau est comme leur voix, dilué à côté de ma tête, mais qu'il m'envoie quand même des sons et des images, sauf qu'il les place dans l'ordre et au rythme qu'il choisit.

J'arrive dans le hall de la fac, mon sac sur l'épaule, mes bottines bleues aux pieds, celles que je n'osais pas mettre en terminale mais là, ça y est, je m'affirme. J'arrive, prête à me passionner pour le droit que je n'ai pas choisi – on m'a convaincue qu'il avait plus de débouchés que l'italien et que je pourrai toujours, après quelques années, me spécialiser en droit italien –, quand soudain je m'effondre. Mais debout. Le corps debout et l'intérieur ratatiné dans les pieds, comme des bas de vieille en accordéon sur ses pantoufles. J'ai l'impression que mon cerveau a bougé. Il a forcément glissé pour m'empêcher d'avancer et de reculer. Ma main sur le front, j'entends des camarades dire « C'est par là », mais leur son est séparé d'eux et, bien que happée par le flot, je ne peux pas franchir la porte de l'amphi.

J'agrippe le bras de Raphaël. Étonné, il plaisante

# Géographie de la peur

Claire Castillon



**J'**habite une cage invisible dont j'ai moi-même dessiné les contours afin de me protéger de mon cerveau. Il ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire, alors la moindre émotion le retourne contre moi. Je souffre d'agoraphobie, doublée d'un TAG, mais pas un tag sur un mur de la fac où quelqu'un aurait écrit "Maureen pue des neurones", non, un TAG qui signifie que mon cerveau me maltraite.

Claire Castillon, Prix Vendredi 2022 pour *Les Longueurs*, explore le territoire obscur du monde psychique avec acuité et humour.

Cette édition électronique du livre  
*Géographie de la peur*  
de Claire Castillon  
a été réalisée le 15 janvier 2024  
par Françoise Pham et Melissa Luciani  
pour le compte des [Éditions Gallimard Jeunesse](#).  
(ISBN: 978-2-07-519639-0 – Numéro d'édition: 600824).

Code produit: U58470 – ISBN: 978-2-07-519643-7  
Numéro d'édition: 600828

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949  
sur les publications  
destinées à la jeunesse.