



Gilles Dal

Rien
n'est
grave
et autres
mensonges nécessaires

« Et quand la tristesse
t'inonde, paraître
simple et souriant
est l'art le plus sublime
au monde. »

Sergueï Essénine (1895-1925)



Aristote (384 av. J.-C.-322 av. J.-C.), dont la pensée irrigue encore notre manière de comprendre le monde, distinguait trois voies pour toucher un auditoire :

- l'*ethos*, qui repose sur la confiance qu'inspire celui qui s'exprime ;
- le *pathos*, qui naît de l'émotion qu'il parvient à susciter ;
- le *logos*, qui s'ancre dans la rigueur de son raisonnement.

01

Ethos

Où l'auteur commence par une anecdote vouée à constituer une entrée en matière frappante

1. Je commencerai ce récit par un e-mail reçu de mon comptable, le 27 août 2025. La veille, son assistante m'avait informé de la validation de ma déclaration fiscale pour mes revenus de 2024, et j'avais trouvé l'impôt dont j'étais redevable fort supérieur à celui de l'année précédente – alors même que j'avais eu, comme on dit en termes comptables (mais ici, la formule prenait tout son sens), une « mauvaise année ». Je m'en étais donc inquiété auprès de lui, et son explication n'avait pas tardé, que je copie-colle ici : « Bonjour Gilles, votre revenu imposable est relativement similaire à 2023, MAIS vous avez un enfant en moins. C'est triste à dire, mais fiscalement, les enfants sont “intéressants”. »

Où l'auteur passe au vif du sujet

2. Il était 9 h 34 en ce 29 août 2024. Je m'apprêtais à passer une journée que je qualifierais d'« habituelle ». J'avais déjà fait mon footing, pris ma douche, fini mon petit-déjeuner et j'étais installé à ma table de travail.
3. Mon téléphone a sonné – il était resté sur mon lit, dans la chambre à côté. J'ai regardé l'écran : le nom de Delphine s'y affichait. Mon ex-femme depuis presque quinze ans, la mère de mes deux fils, Raphaël et Lucien. Delphine a bien d'autres attributions dans la vie et je ne veux pas la réduire à cela, mais je plante ici le décor en évitant les digressions.
4. Durant l'été, nous nous étions beaucoup appelés. Raphaël, notre fils aîné, n'était pas trop en forme – en tout cas physiquement. Il l'était même de moins en moins. À un point tel que Delphine avait dû faire installer chez elle une sorte de mini-ascenseur le long de sa rampe d'escalier, pour lui permettre de regagner sa chambre située au troisième étage. Chez moi, la maison était plus petite, la chambre moins haute : pas besoin d'un tel dispositif. Mais la santé de mon grand garçon

n'avait cessé de se dégrader au fil des mois. Nous en étions arrivés au stade du fauteuil roulant et de la bonbonne à oxygène.

5. J'ai décroché. J'ai dit : « Allô ? » Et là, elle m'a dit :
« Raphaël est mort. »

Où l'auteur raconte comment il a réagi à la mort de son fils, et pourquoi il a réagi de cette manière

6. Le décès de mon merveilleux fiston n'a pas été une réelle surprise pour moi dans la mesure où le pauvre chou était atteint d'un cancer agressif depuis une dizaine d'années, si bien que, pour décrire cet « événement » – ce mot est fade, trop petit, mais je n'en ai pas trouvé d'autre –, je propose la métaphore suivante, que je trouve pas trop mal sentie : l'épée de Damoclès (encore elle) qui, depuis 2013, avec une constance cruelle mais une fragilité croissante, me pendait au-dessus de la tête, avait fini par tomber. Et la chute tant crainte s'est produite dans un bruit si assourdissant qu'il en est devenu inaudible : la mort de mon fils m'a aussitôt fait accéder à un calme intérieur olympien, comme si tout mon être s'était vitrifié

et que, soudain, tout autour de moi se trouvait comme à sa place, aligné.

7. Comment cela se fait-il ? Comment expliquer que, durant quasi un quart de mon existence j'ai craint de toutes mes forces qu'une chose arrive, et qu'une fois que cette chose est arrivée, ma vie soit restée plus qu'acceptable ?
8. Le choc ressenti a été cataclysmique, c'est entendu ; j'ai été – et je suis encore – fort fébrile, assailli de vagues d'une tristesse abyssale. Mais je ne me suis jamais retrouvé prostré ni désespéré : j'ai toujours, depuis son décès, trouvé du plaisir à faire ce que j'avais à faire, et aujourd'hui, mes sourires ne sont pas tous des masques, pas plus que je n'attends la mort avec impatience.
9. Une première explication : une grande partie de mon temps, jusqu'à la mort de Raphaël, a consisté à m'y préparer ; j'ai tissé, durant des années, tout un réseau de raisonnements et de préceptes qui, chacun à leur place dans ma petite boîte crânienne, étaient supposés se connecter les uns aux autres le jour venu pour constituer – c'est en tout cas ce que j'attendais d'eux – une sorte de coussin moelleux sur lequel je pourrais déposer ma détresse. Je peux donc dire que je m'y étais préparé. C'est sans doute une des clés du calme

qui m'anime aujourd'hui. Enfin, « calme », je ne sais pas si c'est le mot ; je ne suis même pas certain qu'il existe un mot pour définir mon état, que je qualifierais d'*anormalement normal*.

10. Avoir côtoyé l'idée de mort de si près pendant si longtemps m'a peut-être permis, à la longue, d'en apprivoiser les contours et de tenir le choc faute de surprise ; je suis sans doute aidé par tout le travail psychologique qui a consisté à me répéter, mois après mois, année après année, que tout ce que je vivais du vivant de Raph se mueraient bientôt en passé regretté. Que si je le voulais, là, maintenant, tout de suite, je pouvais appeler Raphaël, mais que plus tard je ne le pourrais plus. Méthode qui me faisait vivre perpétuellement dans une espèce de songe. Tout en veillant dans le même temps à m'extraire de ce songe pour ne pas en être imbibé, histoire de ne pas considérer Raphaël comme une créature divine ou sacrée, car cela aurait perverti la spontanéité de nos rapports.

11. Je ne voulais surtout pas réduire ce garçon à mon angoisse, ce qui impliquait de m'ancrer aussi dans le réel : Raphaël, comme tout le monde, existait aussi dans le regard des autres, et à ce titre, mon regard sur mon fils se devait d'être spontané et naturel, si je voulais qu'il se sente bien. Je devais

donc faire abstraction, en sa présence, de son état de santé. Ne pas me fixer dessus et « faire comme si ». Ce en quoi il m'aidait parfaitement, lui qui ne se plaignait jamais : Raphaël était tout joyeux, plein d'enthousiasme, travailleur et charmant, et puis drôle, si drôle ; me focaliser sur l'issue inéluctable aurait donc trahi la confiance fabuleuse qu'il portait en la vie. Même s'il n'était pas dupe de ce qui l'attendait, il avait choisi de vivre comme s'il l'était, permettant ainsi à ceux qui l'entouraient de bénéficier de sa magnétisante force de vie.

12. Je me revois, durant son dernier été – que je savais être le dernier sans toutefois l'admettre, car j'ai espéré jusqu'au bout. Mais bon, nous sommes tous traversés de vents contraires. Et là, les bourrasques étaient violentes ; je me revois, disais-je, poussant son fauteuil roulant dans la verte campagne de Sint Anna ter Muiden (province de Zélande, Pays-Bas), devisant avec lui et me creusant la cervelle pour m'assurer de lui avoir bien dit tout ce que je regretterais sans doute de ne pas lui avoir dit le jour où il viendrait à mourir.

13. Je me rappelle avec précision ces mots trottant dans ma tête : « Ces instants que tu vis maintenant, plus tard tu en seras nostalgique, alors profite-en, dis ce que tu as à dire, et vis-les à

fond. » Alors que d'habitude, Dieu sait que je suis allergique à des formules comme « Vivre les choses à fond » ou « Profiter de l'instant » – elles me hérissent le poil, je les trouve creuses, en plastique. Pour une raison simple : ces attitudes ne se commandent pas ; dire à quelqu'un qu'il doit vivre les choses à fond ou profiter de l'instant a donc autant de sens que lui intimer l'ordre d'être amoureux. S'il ne le fait pas, c'est pour une série de raisons qu'une injonction, fût-elle bienveillante, ne changera jamais : recommande-t-on aux dépressifs d'être heureux quand leur problème est précisément de ne pas y parvenir ? Sauf que là, en poussant le fauteuil roulant de Raph, je me parlais à moi-même – et, me connaissant un peu, je savais quoi me dire.

14. Ces autoconseils m'ont été plutôt profitables, puisqu'aujourd'hui je conserve un certain entrain pour la vie – même si cela n'a rien à voir avec le regard que je pose sur elle. Chacun comprendra que la destinée ne peut pas – ça devrait être interdit dans la grande charte de la condition humaine – mettre sur votre chemin un enfant, chair de votre chair, trésor suprême, pour ensuite, et si vite, l'arracher à votre affection. C'est juste intolérable.

15. Mais je constate que les formules « Vivre à fond », « Profiter de l'instant », dont le contenu est si souvent dévoyé, jusqu'à les transformer, en général, en platitudes, ont signifié pour le coup ce qu'elles devaient signifier : le contenant correspondait au contenu, le fond à la forme, et c'est sans doute pour cela que je n'éprouve, aujourd'hui, pas de frustration : j'ai vécu la vie de Raph à fond, j'ai vraiment profité de lui, je ne suis pas passé à côté de lui.
16. Sénèque l'a dit avant moi – et bien mieux que moi – il y a deux mille ans : il faut dissocier ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Or, j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai dit ce que j'avais à dire. Le reste ne dépendait pas de moi, je n'ai eu qu'à m'en remettre à des forces qui me dépassaient, et de loin. Mes petits poings se sont battus autant qu'ils le pouvaient, mais je n'étais pas de taille face aux éléments déchaînés. Je n'avais que mon petit canif pour imposer ma volonté, quand des armes colossales, dirigées par personne, nous canardaient sans cesse – Raph, son entourage et moi – en nous laissant des fenêtres de tir de plus en plus étroites.
17. La guerre a donc été perdue, le constat est cruel et déchirant, mais je pense que nous avons fait le

meilleur usage des munitions que nous avions à notre disposition. Avant de perdre la guerre, nous avons gagné de nombreuses belles batailles, qui m'habitent, qui font partie de moi. Bien maigre consolation, mais consolation tout de même.

Où l'auteur, avant de passer à la suite, se demande pourquoi écrire ce livre

18. À ce stade, une pause s'impose pour répondre à cette question épineuse : pourquoi diable écrire ce livre ? La démarche n'est-elle pas atrocement vaine ? Ma réponse : parce qu'il me reste, si tout va bien, plusieurs milliers de jours à vivre – et qu'il est exclu que je ne les consacre qu'à la gestion de ma souffrance. Or, je me dis que, si je ne fais pas un minimum le point, si je fonce tête baissée dans des diversions de toutes natures pour m'occuper l'esprit, je crains d'en être réduit assez vite à m'accrocher à des lieux communs pour tenir le coup.
19. C'est qu'ils vous pleuvent dessus, quand il vous arrive malheur, vous condamnant à entendre en boucle qu'« Il faut avancer » (d'accord, mais pour aller où ?), qu'« Il faut s'accrocher » (d'accord,

mais à quoi ?), qu'« Il faut se battre » (d'accord, mais contre quoi ?) – autant de formules creuses, de slogans, de mirages linguistiques qui vous donnent l'illusion qu'il y a quelque chose à dire quand la vie vous fait un coup impardonnable.

20. Si l'on n'y prend pas garde, ces bouts de phrase tiennent vite lieu de seule perspective intellectuelle, et il faut que je sois vigilant. C'est que l'horizon se referme à une vitesse affolante quand votre existence se transforme en radeau de la méduse et fait de vous un naufragé prêt à se cramponner à tout ce qui passe : beaucoup de vos interlocuteurs, croyant bien faire, portés par quelque étrange élan, se transmutent en maîtres zen, investis de la mission impérieuse de vous assener des perles de sagesse comme « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort » (alors que personnellement, depuis la mort de mon fils, je me sens beaucoup plus faible) ou « Le temps pansera tes plaies » (c'est possible, mais en ce cas, il m'éloignera du souvenir de mon fils ; il est donc mon ennemi). Bref, rien qui n'ait jamais été de nature à me faire aller mieux.

21. J'aimerais, à l'avenir, m'épargner ce genre de baratin, ainsi que le couplet soporifique de la « bienveillance à s'accorder à soi-même » et des

« petits moments de bonheur glanés ci ou là, volés au désespoir », car il s'agit là de généralités ; or, les généralités, selon ma petite expérience, ne sont d'aucun effet pour se sentir bien : il faut, au contraire, se confronter à soi-même, s'observer, se décrire, viser son expérience la plus propre, la plus singulière, la plus spécifique. Tout ce que, plus jeune, je tenais pour le sommet de l'égotisme petit-bourgeois, du nombrilisme décadent, du narcissisme méprisable – et qui, aujourd'hui, me semble peut-être la seule voie honnête.

22. Autre raison d'entamer ce manuscrit : tel un pendule, j'oscille perpétuellement. À peine ai-je fait part de ma consolation que je me rappelle que s'est passé ce qu'il s'est passé, que les choses ont tourné comme elles n'auraient jamais dû. Et j'ai beau retourner la question dans tous les sens et me convaincre comme je peux de tout ce que je veux en déployant des trésors d'inventivité pour tâcher de positiver, le fait est que le sentiment d'impuissance est total. D'où une autre excellente raison d'entamer ce manuscrit, qui résulte de ce constat : maintenant que Raphaël est mort et que moi je suis vivant, j'aimerais faire quelque chose qui dépende de moi, dont je verrais les effets et qui serait en rapport avec ce qu'il s'est passé.

23. Car dans un texte qui narrerait ce qu'il s'est passé, ma volonté serait reine : j'y déciderais de chaque mot, de chaque idée, de chaque phrase, et toute décision y serait immédiatement suivie d'effet. J'y créerais en somme un réel à ma botte, tenu en laisse. C'est pour ça que je compte m'échiner sur ces pages, dans un acte de révolte contre mon impuissance passée.
24. Il y a d'autres raisons, peut-être, en plus : exposer mes blessures pour qu'on me les gratte ? Livrer un témoignage ? Sensibiliser aux ravages du cancer chez les jeunes gens ? Je ne peux exclure aucune d'elles, mais celle qui me vient en premier est donc un besoin de contrôle – disons la plus tenable des illusions.
25. Absurde et dérisoire, c'est fort possible – mais de quelles activités humaines ne peut-on dire cela ? Et puis, minimiser ses propres entreprises n'est-il pas une vue de l'esprit stérile et prétentieuse, qui part de l'idée que notre cerveau serait à même d'embrasser le réel dans toute sa complexité ? Or, à quel titre, du petit poste d'observation constitué par mes neurones, serais-je habilité à dissocier ce qui est utile de ce qui ne l'est pas ?
26. À moins, bien sûr, de considérer que tout soit inutile, ce qui réduirait l'expérience humaine à

rien du tout – et ne correspondrait pas à mon état d'esprit, puisque – je l'ai écrit plus haut – je ne vis pas prostré.

27. Une certitude, en tout cas : si j'étais sur une île déserte, certain que personne ne me retrouverait jamais, ni moi ni mon manuscrit, j'écirais tout de même ceci – puisque je le fais pour moi.

28. On pourra soupçonner l'artifice, se demander pourquoi je le dis si c'est si évident. Face à cette objection, je n'ai que ma bonne foi à invoquer – qui pourrait elle-même passer pour une formule, j'en conviens.

Où l'auteur en revient à présent aux faits

29. La veille de sa mort, je suis allé voir Raphaël chez Delphine, et ça n'allait plus, à tel point que pour la première fois de ma vie, j'ai souhaité que sa vie cesse. Pas dans l'absolu, on s'en doute, mais eu égard à ce que je voyais, sa mort m'apparaissait comme l'issue la plus souhaitable.

30. Lui, d'habitude si bavard, ne disait presque plus rien ; nous nous sommes regardés longtemps sans rien nous dire. Après quoi je l'ai quitté, car nous avions rendez-vous, Delphine et moi, avec

son oncologue, à l'hôpital. Apprenant cela, il n'a rien dit, pas posé la moindre question, alors qu'en temps normal il se serait rebiffé : pourquoi diable y allions-nous sans lui ? Mais là, rien. Il a laissé faire. Le lendemain matin, donc, il était mort. Sans avoir agonisé.

31. Après avoir entendu le « Raphaël est mort » de Delphine à 9 h 34, mon corps s'est mis en état d'alerte maximale. Tous feux allumés. Sirènes hurlantes. Tressaillements internes. Palpitations glaciales. Ébullition irrespirable. Rythme cardiaque à vide. Vagues intenses de toutes sortes surgissant de toutes parts. Plus de sol, plus de plafond, plus de murs, plus aucun réel, sinon moi, seul au milieu de nulle part, et cet oxygène qui refusait d'entrer dans mes poumons.

32. « Quoi ? » « Quoi ? » « Quoi ? » Je répétais la question en boucle, d'une voix saccadée, me touchant les cheveux, le front, cherchant l'intérieur de mon crâne pour en extraire cette donnée qui venait de le pulvériser.

33. J'ai pris mes clés, j'ai mis ma veste, j'ai foncé vers mon scooter en répétant : « C'est pas vrai, c'est pas possible. » Sur le trajet vers chez Delphine, je tâchais de contrôler ma respiration en la muant en métronome.

34. Puis j'ai sonné à sa porte. J'ai monté les escaliers en courant. Et j'ai vu Raphaël. Mort.

Où l'auteur dresse un bilan de son existence plusieurs mois après les faits

35. Depuis lors, seize mois se sont écoulés. Et aujourd'hui, qu'est-ce qui me pousse à vivre ? Lucien, mon fils cadet, bien sûr, et puis tous les gens que j'aime, bien sûr aussi, et puis tout ce qui me plaît, bien sûr encore, mais tâchons d'aller un peu plus loin : un souffle me porte, dont j'ignore la substance. Un souffle sans lequel je rampe-rais, hébété, à ras du sol, comme une limace se tortillant dans sa fange, sans lequel tout ne me serait que souffrance, même marcher, même parler, et sans lequel j'errerais, hagard et croû-teux, abêti par le poids de tout. Or, ce n'est pas le cas. Grâce, donc, à ce souffle. D'où vient-il ? De ma configuration génétique ? N'étant que le prolongement de l'amas cellulaire constitué dans le sein maternel, serais-je juste voué par nature à vouloir vivre ? Comme l'arbre pousse, comme la pluie tombe ? Ou suis-je autre chose, et y a-t-il plus à savoir ?