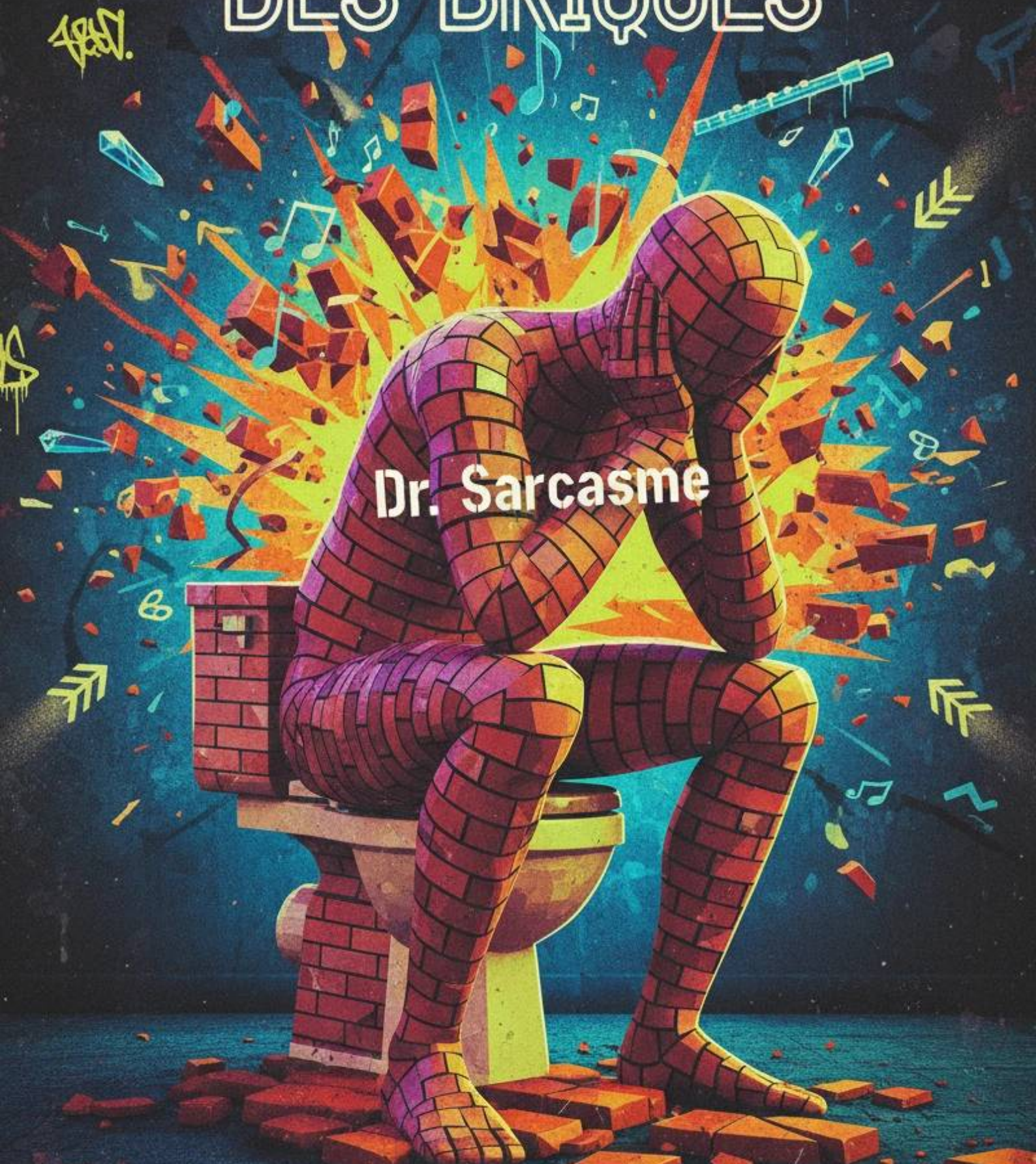


# L'ART DE CHIÉR DES BRIQUES

Dr. Sarcasme



# **L'Art de chier des briques**

*Par Dr. Sarcasme*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : Le Trône de Fer (sans les dragons)	4
Chapitre 2 : L'Arnaque de la Fibre	8
Chapitre 3 : La Négociation Diplomatique	12
Chapitre 4 : La Pose du Penseur (Version Yoga)	17
Chapitre 5 : Le Café de la Roulette Russe	22
Chapitre 6 : Le Silence des Agneaux (en Public)	27
Chapitre 7 : L'Accouchement de Maçon	31
Chapitre 8 : Le Suppositoire de la Trahison	36
Chapitre 9 : L'Effet Ballon Dirigeable	40
Chapitre 10 : La Victoire de Pyrrhus	45
Chapitre 11 : Le Mythe de l'Hydratation	49
Chapitre 12 : Le Retour à la Civilisation	53

# Chapitre 1

## Le Trône de Fer (sans les dragons)

Regardez-vous. Non, ne bougez pas, vous risqueriez de vous briser les fémurs comme des flûtes de Pan en cristal. Regardez cette posture : le buste incliné à quarante-cinq degrés, les coudes solidement ancrés sur les rotules, le menton enfoncé dans les paumes. Vous ne trônez pas, vous stagnez. Vous êtes devenu une gargouille de faïence, une extension organique de la plomberie. Bienvenue dans l'expérience ultime de la déchéance post-moderne, celle que George R.R. Martin n'oserait jamais décrire de peur de perdre son lectorat pour cause de dépression clinique : l'attente pure, brute, et l'agonie neurologique qui l'accompagne.

Le Trône de Fer, le vrai, n'est pas fait de l'épée de mille ennemis vaincus. Il est fait de porcelaine froide, de calcaire incrusté et de ce petit éclat sur le bord droit qui vous cisaille la fesse gauche depuis maintenant vingt-sept minutes. Et contrairement à la série télévisée, il n'y a pas de dragons pour venir cramer vos problèmes ou apporter un peu de chaleur dans cette toundra carrelée. Ici, le seul feu que vous pourriez croiser est celui d'une alimentation riche en piment oiseau, mais la consigne est claire : pas de dragons. Pas d'épique. Juste vous, le silence oppressant de la VMC poussive, et la disparition progressive de vos membres inférieurs.

Analysons le processus de nécrose volontaire que vous êtes en train de subir. Au début, tout commence par une illusion de productivité. Vous avez votre téléphone. Vous êtes le maître du monde. Vous scrollez. Vous lisez des articles sur l'effondrement de la biodiversité en Basse-Saxe ou vous regardez des vidéos de rats-laveurs qui mangent du raisin avec leurs petites mains. C'est le stade de la lune de miel. Votre transit, lui, a décidé de faire grève, mais vous vous en moquez : vous êtes connecté.

Puis, sans crier gare, le Massacre commence. Pas le massacre sanglant avec des haches et des cris, non. Le massacre de votre dignité et de votre système nerveux périphérique.

Le premier signe, c'est cette petite fourmi isolée qui semble galoper sur votre gros orteil. Vous l'ignorez. C'est une éclairieuse. Dix minutes plus tard, l'armée entière des insectes électriques a envahi vos mollets. Vos jambes ne vous appartiennent plus. Elles sont entrées dans une dimension parallèle, un état quantique où elles sont à la fois présentes physiquement et totalement absentes de votre schéma corporel. Si vous essayiez de les toucher, vous auriez l'impression de palper deux boudins de mousse tiède laissés sous la pluie.

C'est à cet instant précis que la philosophie de comptoir (ou de réservoir) s'installe. On commence à calculer le temps perdu. Si vous passez en moyenne vingt minutes par jour assis sur ce trône à attendre une délivrance qui ne vient pas, à l'échelle d'une vie, vous aurez passé environ deux ans de votre existence à fixer le motif géométrique de votre tapis de bain ou à lire la composition chimique d'un flacon de gel douche à l'eucalyptus. \*Methylchloroisothiazolinone\*. Un mot magnifique. On dirait le nom d'un empereur romain qui aurait fini étranglé par ses propres prétoriens. Probablement dans ses latrines.

L'analyse scientifique du phénomène est pourtant simple : vos coudes, ces leviers de la paresse, exercent une pression constante sur vos nerfs cruraux et sciatiques. Vous êtes en train de vous auto-garroter pour le plaisir de finir un niveau de Candy Crush ou de lire un thread Twitter sur pourquoi les gens qui mettent l'ananas sur la pizza méritent le goulag. Vous sacrifiez votre capacité à marcher pour de la data. C'est le sommet de l'évolution humaine.

Mais le vrai drame, le climax du chapitre, c'est le moment de la Transition. Le massacre psychologique atteint son paroxysme quand vous réalisez que vous \*devez\* vous lever. Le travail est fait (ou non, la défaite est aussi une option), et il faut

maintenant réintégrer le monde des bipèdes.

C'est là que le "sans dragons" prend tout son sens. Dans un monde de fantasy, vous auriez une canne magique ou un serviteur pour vous aider. Ici, vous n'avez que vos mains moites pour vous agripper au porte-serviettes qui, comme tout porte-serviettes fixé par un beau-père un dimanche de gueule de bois, menace de s'arracher au premier effort.

Vous tentez de poser un pied au sol. L'horreur. Ce n'est pas de la douleur, c'est du bruit blanc sensoriel. Des millions de micro-décharges électriques vous informent que vos jambes sont en train de "redémarrer" comme un vieux PC sous Windows 95. Vous restez là, debout mais plié, les mains sur les hanches, dans la position dite de "la vieille dame qui a perdu ses clés de contact", en attendant que le sang revienne irriguer vos tissus morts. Chaque millimètre de mouvement est une insulte à la création. Vous êtes un nouveau-né girafe qui essaie de marcher sur une patinoire après une nuit d'open-bar.

Et pourquoi ? Pour rien. Pour l'attente. Pour le vide. Parce que dans notre société moderne, le trône de porcelaine est le dernier bastion de la paix, le seul endroit où personne ne vient vous demander où sont les factures d'électricité ou si vous avez pensé à sortir le chien. On y reste par stratégie d'évitement, jusqu'à ce que la biologie nous rappelle à l'ordre de la manière la plus humiliante qui soit : la démarche du canard paralytique.

Regardez le cercle rouge qui s'est dessiné sur vos cuisses. C'est votre sceau royal. La marque de votre lignée. Le "Ring of Shame". Il restera là pendant une heure, témoignant devant le monde entier de votre oisiveté intestinale. Si vous portez un short, c'est fini. Tout le monde saura. Ils verront cette empreinte circulaire et se diront : « Tiens, voilà un homme qui a lutté contre le temps et qui a perdu. »

Le massacre est terminé, mais à quel prix ? Vous regagnez votre salon en boitant

légèrement, feignant une vieille blessure de guerre ou une crampe subite pour masquer la vérité. La vérité, c'est que vous avez été vaincu par l'ergonomie d'un siège conçu au XIXe siècle. Vous avez passé un pacte avec le diable : dix minutes de solitude contre la perte totale de vos fonctions motrices.

Et le pire, c'est qu'on sait tous les deux que vous recommencerez demain. Vous retournerez sur votre Trône de Fer, sans gloire, sans feu, sans dragons, juste avec votre smartphone chargé à 12 % et l'espoir fou que cette fois, vos jambes resteront en vie assez longtemps pour que vous puissiez atteindre la fin de cet article sur la reproduction des éponges de mer en milieu hostile.

Le massacre continue. Et il ne fait que commencer. Allez, lève-toi maintenant. Si tu le peux encore. Courage, Bambi.

# Chapitre 2

## L'Arnaque de la Fibre

On vous a menti. Dans les magazines de santé imprimés sur du papier recyclé qui gratte, entre une publicité pour des sandales en liège et un article sur le « lâcher-prise par le cri primal », on vous a vendu le Grand Mythe de la Fibre. On vous a promis la fluidité, la légèreté, la libération. On vous a juré que si vous acceptiez de mastiquer des trucs qui ressemblent étrangement à la litière de votre chat, vous deviendriez une sorte de canalisation en Téflon, une autoroute vers le nirvana gastrique.

Mensonges. Propagande. Terrorisme nutritionnel.

Entrons dans le vif du sujet : les graines de chia. Ces petites perles noires qui ressemblent à des œufs de grenouille après une marée noire. On vous dit que c'est un « super-aliment ». En réalité, c'est une arme de siège médiévale. Une fois ingérées, ces saloperies absorbent sept cent fois leur poids en eau. Elles gonflent dans votre œsophage avec l'enthousiasme d'un canot de sauvetage autogonflant qu'on aurait activé dans une boîte à gants. Vous ne mangez pas un petit-déjeuner détox ; vous installez un barrage hydroélectrique dans votre intestin grêle.

Et que dire du son ? Parlons de cette fameuse « percussion ». Parce qu'après avoir ingurgité vos trois kilos de foin quotidien — sous prétexte que « le son d'avoine, c'est la vie » — votre ventre ne devient pas un temple de sérénité. Il devient une salle de répétition pour un groupe de death metal dont le batteur aurait abusé de la double pédale. À l'intérieur, c'est l'anarchie. Des poches d'air comprimé se déplacent avec la subtilité d'un TGV entrant en gare, provoquant des bruits de succion et des gargouillis si profonds qu'ils pourraient être captés par les sismographes de l'Institut de Physique du Globe.

Vous êtes là, en réunion de budget ou au premier rendez-vous avec la femme de votre vie, et soudain, votre colon décide de jouer le solo de batterie de \*Moby Dick\*. C'est un son caverneux, un grondement de plaques tectoniques qui semble dire : « Préparez-vous, les gars, le foin arrive au virage 4 et il est pas content. » Vous essayez de contracter vos abdominaux pour étouffer le monstre, mais c'est peine perdue. Le gaz de la fibre est un gaz noble, il ne se laisse pas museler. Il a une pression de sortie qui ferait pâlir d'envie un nettoyeur haute pression.

Le problème de la fibre, c'est l'arnaque du volume. Les nutritionnistes — ces gens qui ont manifestement un compte à régler avec le plaisir humain — vous expliquent qu'il faut « donner du lest ». Du lest ! Comme si votre corps était une montgolfière en perdition au-dessus de l'Atlantique. Mais rajouter du lest dans un conduit déjà bouché, c'est comme essayer de régler un embouteillage sur le périph' en y envoyant une flotte de trente semi-remorques chargés de parpaings. Ça ne fluidifie rien du tout. Ça crée juste un convoi exceptionnel de souffrance.

Vous vous retrouvez donc à manger du quinoa. Le quinoa, c'est quoi ? C'est du sable qui a réussi socialement. C'est une graine tellement petite et vicieuse qu'elle passe à travers les mailles du filet de la digestion pour ressortir exactement dans le même état qu'à l'entrée, mais avec une rancœur accumulée durant le voyage. C'est de la fibre « insoluble ». En français, ça veut dire : « Ton corps ne sait pas quoi en foutre, donc il va s'en servir comme papier de verre pour décaper tes parois intestinales. »

Et vous, petit soldat du bien-être, vous continuez. Vous achetez ce pain complet qui a la densité d'un trou noir et la saveur d'une écorce de chêne centenaire. Chaque bouchée est un acte de foi. Vous mâchez jusqu'à avoir des crampes à la mâchoire, convaincu que cette dose massive de cellulose va transformer votre prochain passage sur le Trône en une expérience transcendante.

Sauf que la réalité, c'est que vous vous transformez en instrument à vent humain.

Vous ne marchez plus, vous détonnez. Chaque pas est une prise de risque. Vous vivez dans la peur constante de la « note bleue », celle qui n'est pas seulement sonore. Et tout ça pour quoi ? Pour obéir à une diététicienne nommée Gwenaëlle qui ne se nourrit que de lumière et de reproches ?

Regardez-vous. Vous avez remplacé vos délicieuses pâtes à la carbonara — cette onctueuse caresse pour l'âme — par des spaghettis de courgettes. Des courgettes ! C'est 95 % de flotte et 5 % de déception. Et comme vous avez faim dix minutes après, vous compensez avec des amandes. Des sacs entiers d'amandes. Résultat ? Vous avez maintenant dans le ventre un mélange de flotte tiède et de brisures de bois sec. C'est la recette exacte du compost de jardin. Bravo, vous êtes en train de fermenter de l'intérieur. Vous n'êtes plus un être humain, vous êtes une usine à biogaz portable.

Le pire, c'est le déni. On se regarde dans le miroir avec notre ventre gonflé comme celui d'un enfant du tiers-monde, mais on se dit : « C'est la détox qui travaille. » Non, Jean-Michel, c'est juste que ton gros intestin essaie désespérément de traiter un kilo de graines de lin que tu as avalé sans les mâcher. Tes intestins sont en train de tenter de résoudre un Rubik's Cube fait de matière fécale et de fibres de bois, et ils sont en train de perdre la partie.

L'Arnaque de la Fibre, c'est de nous faire croire que pour être en bonne santé, il faut souffrir comme un ruminant. Mais avez-vous déjà regardé une vache dans les yeux ? Est-ce qu'elle a l'air heureuse ? Non. Elle a l'air de quelqu'un qui attend la fin du monde ou, au moins, la fin de sa digestion. Elle passe sa journée à remâcher son foin avec une expression de résignation métaphysique. Est-ce vraiment là le projet de société qu'on nous propose ?

Et puis, il y a la fin de la chaîne. Le moment de vérité. Après avoir passé la journée à faire des bruits de moteur de chalutier, vous retournez sur votre siège de porcelaine. Vous vous attendez à ce que la fibre, telle une locomotive de tête, entraîne tout le

wagon avec élégance. Spoiler : ça n'arrive jamais. Ce qui arrive, c'est que la fibre a créé un bouchon fibreux, une sorte de feutrine organique ultra-résistante. C'est comme essayer de faire passer un pull en laine dans un tuyau d'arrosage.

C'est là que vous comprenez la cruauté du système. Plus vous mangez de fibres pour « faciliter » les choses, plus vous augmentez le calibre du projectile. Vous ne fluidifiez pas le trafic, vous fabriquez des munitions de calibre 12. Vous êtes en train de chier des briques, certes, mais des briques bio, éco-responsables et riches en Oméga-3. Une belle consolation quand on a les yeux qui sortent des orbites et qu'on commence à voir la Vierge Marie dans les motifs du carrelage de la salle de bain.

Alors, la prochaine fois qu'une influenceuse Instagram avec un legging trop serré vous vante les mérites de son smoothie au chou kale et aux graines de chia, rappelez-vous ceci : votre corps n'est pas une forêt primaire à entretenir, c'est un moteur complexe. Et aucun moteur n'a jamais mieux tourné parce qu'on a balancé une poignée de graviers et de l'herbe sèche dans le réservoir.

Lâchez ce bol de muesli. Reposez cette galette de riz qui ressemble à du polystyrène expansé. Et acceptez la vérité : la fibre n'est pas votre amie. C'est un agent infiltré envoyé par l'industrie du papier toilette pour doper leurs ventes. Parce qu'après trois kilos de foin, vous n'allez pas seulement aux toilettes ; vous y partez en expédition. Et vous aurez besoin de beaucoup, beaucoup de ressources pour effacer les traces de votre lutte contre le règne végétal.

Allez, reprends une part de pizza. Pour le son, au moins, ce sera du jazz doux, pas une fanfare municipale en plein infarctus.

# Chapitre 3

## La Négociation Diplomatique

C'est à cet instant précis que la démocratie s'arrête. C'est le moment où vous réalisez que votre corps n'est plus une république bananière gérée par un cerveau plus ou moins compétent, mais une dictature militaire tenue par une junte de muscles lisses totalement déconnectés de la réalité.

Le calme avant la tempête est terminé. On a dépassé le stade du « tiens, j'ai une petite crampe ». On est entré dans la zone rouge, celle que les manuels de survie appellent « l'imminence du désastre ». Vous êtes assis là, le front collé contre le carrelage froid de la salle de bain — parce que le contact de la céramique est la seule chose qui vous rattache encore au monde des vivants — et vous sentez que les fondations de votre être sont en train de se fissurer.

C'est là que commence la phase la plus pathétique de l'existence humaine : la Négociation Diplomatique.

Soudain, vous ne voyez plus vos intestins comme un simple tube de dix mètres de long chargé de recycler votre burger de la veille. Non, à cet instant, votre côlon devient une puissance étrangère belliqueuse, un État voyou doté de l'arme nucléaire qui refuse de répondre aux appels de l'ONU. Et puisque la force brute ne fonctionne plus — vous avez déjà essayé de contracter tous les muscles de votre visage jusqu'à ressembler à un Shar-Pei constipé, sans succès — vous passez à la diplomatie de couloir.

Vous commencez par parler à vos organes. À voix basse. Parce que si quelqu'un vous entend, vous finirez en psychiatrie, mais à ce stade, la honte est un luxe que vous avez

abandonné quelque part entre le deuxième spasme et la première goutte de sueur froide.

« Écoutez, les gars... on va se calmer. On va faire ça proprement. On n'est pas des animaux. »

Vous caressez votre ventre avec la tendresse d'un démineur qui manipule du C4 instable. Vous essayez de flatter le monstre. Vous lui promettez des jours meilleurs. « Je te jure, si tu me laisses sortir de là vivant et sans déchirure spatio-temporelle, je me mets au yoga. On mangera du quinoa. On boira de l'eau minérale hors de prix qui a le goût de pierre ponce. Je te donnerai des probiotiques haut de gamme, des trucs qui coûtent le prix d'un iPhone et qui sont cultivés dans des monastères tibétains. »

Mais le monstre s'en fout. Le monstre n'accepte pas les pots-de-vin. Il répond par un gargouillis sourd, un grondement de plaques tectoniques qui suggère que le traité de non-agression vient d'être déchiré et utilisé comme papier toilette (ce qui serait d'ailleurs une ironie cruelle compte tenu de la situation).

Alors, vous montez en gamme. Vous passez du niveau ministériel au niveau théologique.

C'est un phénomène fascinant : la salle de bain est le lieu qui a produit le plus de conversions religieuses spontanées au monde. On ne compte plus les athées militants, les docteurs en physique quantique et les nihilistes convaincus qui, après dix minutes de lutte acharnée contre une "brique" récalcitrante, se sont mis à réciter des Pater Noster avec la ferveur d'un croisé en partance pour Jérusalem.

La négociation avec Dieu est un art subtil. C'est un contrat d'expiation où vous mettez tout sur la table.

« Seigneur, je sais qu'on ne s'est pas parlé depuis ma communion solennelle en 1998,

et je m'excuse pour la fois où j'ai volé des bonbons à la boulangerie, mais là, j'ai besoin d'un geste. Un petit miracle. Rien de fou, je ne demande pas de transformer l'eau en vin, je demande juste de transformer ce bloc de béton armé en quelque chose de... fluide. En échange, je promets d'être une meilleure personne. Je vais appeler ma mère tous les dimanches. Je vais trier mes déchets. Je vais même arrêter de doubler les gens dans les files d'attente au supermarché. »

Vous devenez un marchand de tapis spirituel. Vous proposez des sacrifices humains (votre ex, votre patron, le mec qui fait du bruit avec sa tondeuse à 8h le samedi). Vous proposez de vendre votre âme, ou au moins de la louer avec option d'achat, pour une simple évacuation sans douleur. Vous êtes prêt à tout. Si le diable apparaissait à ce moment-là dans un nuage de soufre — ce qui ne changerait pas beaucoup l'odeur ambiante, soyons honnêtes — pour vous proposer un contrat de libération immédiate contre votre premier-né, vous signeriez avec votre propre sang sans même lire les petites lignes.

Le problème, c'est que le silence divin est total. Dieu a probablement d'autres chats à fouetter que de gérer votre transit intestinal bloqué par un excès de mozzarella industrielle.

C'est alors que la négociation entre dans sa phase finale, la plus sombre : le chantage psychologique envers soi-même. C'est le moment où vous essayez de convaincre votre cerveau que tout cela n'est qu'une illusion d'optique interne.

« Ça ne fait pas mal. C'est juste une sensation de plénitude intense. Je suis comme une poupée russe, mais avec une seule couche très dense. »

Vous adoptez des positions qui défient les lois de l'anatomie. Vous tentez la posture dite du « Penseur de Rodin sous acide », puis celle de la « Gargouille en crise de panique ». Vous agrippez le porte-serviette comme si c'était la poignée d'un avion de chasse en pleine vrille. Vous commencez à avoir des hallucinations. Est-ce que le

motif sur le carrelage vient de bouger ou est-ce que c'est votre nerf optique qui lâche sous la pression ?

On est loin du glamour des influenceuses et de leurs smoothies. Là, vous êtes nu, en sueur, en train de négocier avec le néant. Vous réalisez que toute votre civilisation, vos diplômes, votre abonnement Netflix et votre assurance vie ne servent strictement à rien face à la volonté d'un rectum en grève zélée. Vous êtes redevenu un primate. Un primate très poli qui implore les puissances supérieures pour un peu de répit.

Et puis, soudain, une micro-victoire. Un léger déplacement d'air. Une avancée diplomatique. Un cessez-le-feu temporaire.

Vous ne criez pas victoire trop vite. Vous savez que la paix est fragile. Vous restez immobile, comme un prédateur qui ne veut pas effrayer sa proie, ou comme un démineur qui vient d'entendre un "clic" suspect. Vous reprenez la négociation, cette fois avec une voix de velours.

« C'est bien... continue comme ça. Doucement. On y est presque. On est une équipe, toi et moi. On est les Avengers de la tuyauterie. »

Le plus drôle — enfin, "drôle" est un mot très relatif dans ce contexte — c'est ce qui se passe juste après. Dès que le miracle se produit, dès que la brique est enfin expulsée et que vous retrouvez l'usage de vos poumons et une tension artérielle normale, la mémoire diplomatique s'efface instantanément.

Le contrat avec Dieu ? Déchiré. Les promesses de manger du chou kale ? Oubliées. L'appel à votre mère ? On verra le mois prochain. Vous vous relevez, vous vous regardez dans le miroir avec un air de conquérant, vous réajustez vos vêtements, et vous sortez de la pièce comme si vous veniez de remporter une médaille d'or aux Jeux Olympiques alors que vous venez juste de survivre à un duel contre votre propre sphincter.

Vous vous sentez léger. Vous vous sentez invincible. Vous vous dites que, finalement, vous avez une volonté de fer. Que vous avez géré la situation comme un chef d'État en temps de crise.

Jusqu'à ce que vous passiez devant une pizzeria deux heures plus tard.

Et là, votre cerveau, ce traître, vous murmure : « Oh, allez, une petite quatre fromages avec supplément piment ? Qu'est-ce qui pourrait mal se passer ? On sait négocier maintenant, non ? »

Et c'est reparti pour un tour de table diplomatique. Parce que l'être humain est le seul animal capable de signer un traité de paix avec son propre derrière, pour le trahir trente minutes plus tard pour une croûte fourrée.

Bienvenue dans la realpolitik des entrailles. C'est sale, c'est cruel, et il n'y a jamais de Nobel de la paix au bout du tunnel. Juste une sensation de vide salvateur et la promesse, solennelle et mensongère, que « plus jamais ça ».

# Chapitre 4

## La Pose du Penseur (Version Yoga)

On nous a menti. Depuis l'invention de la plomberie moderne par les Britanniques – ces gens qui pensent que faire bouillir de la menthe avec de la viande est une idée géniale –, nous vivons dans un déni anatomique total. On nous a appris à nous asseoir à 90 degrés, le dos bien droit, comme si nous étions en train de passer un entretien d'embauche chez Deloitte ou d'attendre que le thé soit infusé.

C'est une hérésie. C'est un crime contre l'ingénierie biologique. S'asseoir à angle droit pour évacuer la quatre-fromages de la veille, c'est comme essayer de faire passer un piano à queue par une porte de placard en le tenant à l'horizontale. Ça ne passe pas, ça coince, et tout le monde finit par hurler.

Votre colon n'est pas un tuyau d'arrosage rectiligne ; c'est un labyrinthe sournois verrouillé par un muscle qu'on appelle le pubo-rectal. À 90 degrés, ce muscle étrangle votre conduit comme un videur de boîte de nuit qui aurait décidé que vos selles n'ont pas le bon dress-code pour entrer dans la cuvette. Pour déverrouiller le passage, il faut plier. Il faut s'accroupir. Il faut redevenir ce singe ancestral qui faisait ses affaires dans les fougères sans se soucier du Wi-Fi.

Mais comme vous vivez dans un appartement avec un loyer indécent et que vous n'avez pas l'intention de chier dans votre ficus, vous allez devoir pratiquer l'Art de la Contorsion de Faïence. Bienvenue dans votre premier cours de Yoga Glandulaire.

Le Niveau 1 : Le "Petit Larousse" (L'improvisation du Squatty Potty)

Tout commence par la quête d'un support. Vous êtes là, assis, et vous sentez que la

physique vous joue des tours. Vous avez besoin de surélever vos genoux. C'est là que vous scannez la salle de bain comme un Terminator en fin de batterie.

Le Saint-Graal, c'est le marchepied en plastique de votre gosse (celui avec des motifs de la Reine des Neiges qui vous juge en silence). Si vous n'avez pas de progéniture, vous vous rabattez sur les stocks de survie. J'ai vu des hommes hautement diplômés empiler des vieux numéros de \*Géo\* et un dictionnaire de synonymes pour gagner les dix centimètres nécessaires à la libération de leurs entrailles.

C'est la pose de la "Connaissance Utile". Vos genoux remontent au-dessus de vos hanches, l'angle pubo-rectal se relâche, et soudain, c'est le miracle de la logistique. On appelle ça le "Squatty Potty du pauvre". C'est efficace, mais c'est instable. Si le dictionnaire glisse, vous finissez avec un traumatisme crânien contre le porte-serviettes, retrouvé par les pompiers le pantalon sur les chevilles. Une mort indigne d'un empereur.

### Le Niveau 2 : Le Penseur de Rodin (Version "Crise de la Dette")

C'est la position classique de l'homme qui regrette ses choix de vie. Les coudes sont plantés sur les genoux, le menton repose dans les paumes, et le regard est fixé sur un point invisible situé quelque part entre le carrelage et le néant métaphysique.

À ce stade, vous n'êtes plus seulement en train de chier ; vous menez une négociation avec le FMI. Vous essayez de convaincre votre corps que l'austérité est finie et qu'il est temps d'injecter des liquidités dans le réseau. C'est une pose de concentration intense. Si quelqu'un frappait à la porte à ce moment-là, vous seriez incapable de répondre, car toute votre énergie neuronale est concentrée sur un centimètre carré de votre anatomie. Vous êtes un moine shaolin, mais avec de l'essuie-tout à portée de main.

### Le Niveau 3 : La Mante Religieuse Latérale

C'est ici que le yoga devient sérieux. Parfois, la brique est là, elle est prête, mais elle est comme un étudiant Erasmus dans une administration française : elle n'a pas le bon tampon.

Il faut alors entamer la torsion. Vous gardez les pieds sur vos dictionnaires, mais vous pivotez le buste de 45 degrés vers la gauche, en agrippant le réservoir de la chasse d'eau comme si c'était le dernier canot de sauvetage du Titanic. L'idée est de créer un effet de "vissage/dévisage" interne. On appelle ça la "Méthode de la Vis de Presley".

Vous transpirez. Une goutte perle sur votre front. Vous vous demandez si votre fibre optique est assez rapide pour chercher "Peut-on mourir d'un anévrisme sur les chiottes ?" sur Google. C'est la phase de l'effort pur, celle où vous commencez à voir des taches lumineuses devant vos yeux. Si vous entendez des chants grégoriens, c'est normal. C'est votre âme qui essaie de s'enfuir pour ne pas assister à la suite.

#### Le Niveau 4 : La Gargouille de Notre-Dame (Acrobatie de Niveau Rouge)

Nous entrons dans la zone d'illégalité architecturale. La pose de la Gargouille consiste à monter intégralement sur la lunette. Oui, les deux pieds sur le plastique. Vous êtes accroupi en équilibre précaire au-dessus de l'abîme, tel un prédateur nocturne surveillant la ville depuis les toits.

C'est l'alignement parfait. L'angle de 35 degrés. La libération absolue. Mais c'est aussi le jeu le plus dangereux du monde. Les cuvettes de toilettes ne sont pas conçues pour supporter le poids d'un adulte de 85 kilos concentré sur deux points de pression de la taille d'un pied de Hobbit.

Il existe des forums sur le dark web – ou juste sur Reddit – remplis d'histoires d'horreur de céramiques qui éclatent sous le poids des "Gargouilles". On parle de

tessons de porcelaine tranchants comme des katanas qui s'invitent dans vos parties charnues. Pratiquer la Gargouille, c'est faire du base-jump sans parachute dans un magasin de vaisselle. C'est une déclaration de guerre à la gravité. Mais pour certains, c'est le seul chemin vers la rédemption.

### Le Niveau 5 : La Chauve-Souris (Le Mythe Urbain)

Certains disent qu'elle n'existe pas. Que c'est une légende racontée par les plombiers pour effrayer les apprentis. La pose de la Chauve-Souris impliquerait de se suspendre à la barre de douche ou à une étagère solidement fixée, la tête en bas, pour laisser la gravité inversée faire le travail.

C'est évidemment une connerie sans nom. Si vous tentez ça, vous n'allez pas seulement évacuer vos briques, vous allez redécorer votre plafond d'une manière que même Jackson Pollock n'aurait pas osé imaginer. La Chauve-Souris est le stade ultime du désespoir, celui où l'on pense que les lois de la physique sont nos ennemies et que l'on peut tromper le sphincter par la ruse aérienne.

Spoiler : Le sphincter gagne toujours.

### La Descente et le Satori

Après avoir enchaîné ces poses pendant ce qui vous a semblé être trois cycles électoraux, le miracle se produit. Le "clic" se fait entendre. La brique tombe.

À cet instant précis, vous ne redescendez pas seulement de votre piédestal (ou de votre pile de livres) ; vous redescendez d'un plan astral supérieur. Vous vous rasseyez normalement. Vous reprenez votre souffle. Vous essuyez la sueur sur votre front avec un morceau de triple épaisseur.

Vous vous sentez pur. Vous vous sentez léger. Vous avez l'impression que vous

pourriez courir un marathon, ou au moins marcher jusqu'au frigo sans gémir. Vous regardez votre pile de dictionnaires avec une gratitude infinie. Le Larousse vous a sauvé la vie.

Vous sortez de la salle de bain, le regard fier, la démarche souple. Vous croisez votre conjoint(e) qui vous demande pourquoi vous étiez enfermé depuis quarante-cinq minutes et pourquoi il y a des traces de pas sur la lunette des toilettes.

Vous souriez, énigmatique. Vous ne direz rien. Ils ne peuvent pas comprendre. Ils n'ont pas encore atteint l'illumination. Ils sont encore prisonniers de l'angle à 90 degrés. Pauvres mortels. Vous, vous êtes un yogi de l'extrême. Vous êtes un maître de la géométrie fécale.

Et alors que vous retournez sur le canapé, une petite pensée vous traverse l'esprit :  
\*"Tiens, il reste peut-être de la pizza froide au frigo ?"\*

C'est ainsi que le cycle de la violence recommence. Namasté, bordel.

# Chapitre 5

## Le Café de la Roulette Russe

Il est sept heures du matin. Le monde extérieur est un concept abstrait, une rumeur lointaine qui ne vous concerne pas encore. Vous êtes debout dans votre cuisine, les yeux plissés par une lumière artificielle qui semble avoir été conçue pour torturer les prisonniers de guerre, et vous fixez votre machine à café avec l'intensité d'un démineur face à une charge de C4.

C'est le moment du Grand Pari. La Roulette Russe de l'Aube.

Le principe est simple : vous allez ingérer une dose massive de poison noir brûlant dans l'espoir fou que cela déclenche une réaction thermonucléaire dans votre colon. Vous ne voulez pas juste « un café ». Vous voulez un déboucheur de canalisations liquide. Vous voulez que cette tasse soit le coup d'envoi d'un marathon olympique vers les chiottes. Vous appelez ça « l'étincelle », mais soyons honnêtes : vous cherchez à provoquer un séisme de magnitude 8 sur l'échelle de Richter dans votre slip.

Vous insérez la capsule (ou vous tassez le marc, pour les puristes du transit). Le bruit de la machine — ce grognement mécanique qui ressemble à un transformateur électrique en train de rendre l'âme — est le seul hymne national que vous reconnaissez à cette heure-ci. \*Vrouuum. Goutte. Goutte.\* L'odeur monte. Ce n'est pas l'odeur de l'Arabica des hauts plateaux éthiopiens, non. C'est l'odeur de la rédemption. C'est le carburant qui, selon la légende urbaine que vous vous racontez chaque matin, va transformer votre intestin paresseux en une autoroute à six voies sans péage.

Vous buvez la première gorgée. Elle est trop chaude. Elle vous décape l'œsophage. C'est parfait. On n'est pas là pour déguster, on est là pour l'agression chimique.

Dix minutes passent. Le silence règne. Et là, ça commence. Mais pas là où vous l'attendiez.

Votre cœur vient de passer de 60 à 140 battements par minute en un claquement de doigts. Vous ne vous sentez pas « réveillé », vous vous sentez « traqué ». Vos mains commencent à trembler légèrement, un petit vibrato nerveux qui rend l'utilisation de votre smartphone périlleuse. Vous développez soudainement une ouïe surhumaine : vous pouvez entendre le réfrigérateur ronronner à l'autre bout de la pièce et, plus inquiétant, vous entendez votre propre sang frapper contre vos tempes comme un flic du RAID qui défonce une porte d'entrée. \*Boum. Boum. Boum.\*

— Alors ? demande votre cerveau à votre intestin. On évacue ?

— Je réfléchis, répond l'intestin. Pour l'instant, j'étudie la question. Pose-moi une autre question dans deux heures.

— Mais on a bu le café ! Le café noir ! Le détonateur !

— Ah, ça ? répond l'intestin avec un mépris souverain. C'était juste du jus de haricot brûlé. Ça m'a fait un peu de chatouilles, tout au plus. Par contre, ton cœur a l'air d'avoir des problèmes, tu devrais t'en occuper.

C'est le drame de la Roulette Russe du Café. Parfois, le coup part, et vous vivez une expérience mystique de libération fécale en moins de trois minutes. Mais le plus souvent, la balle est à blanc. Enfin, « à blanc » pour votre sphincter, mais « à balle réelle » pour votre système nerveux.

Vous voilà donc à 7h20, techniquement toujours aussi constipé que la veille après cette pizza froide qui pèse désormais le poids d'un parpaing dans votre abdomen, mais avec l'énergie psychotique d'un écureuil sous méthamphétamine. Vous ne marchez plus, vous lévitez à deux centimètres du sol, porté par une anxiété pure et

non frelatée. Vous commencez à avoir des sueurs froides. Votre paupière gauche s'agite d'un tic incontrôlable.

Vous regardez votre tasse vide avec trahison. « Espèce de sale traître de caféine, » murmurez-vous alors que vous commencez à voir des sons. « Je t'ai payé 15 balles le paquet pour que tu fasses ton boulot de contremaître de chantier, pas pour que tu transformes ma poitrine en un concert de speed metal. »

Le pire, c'est l'espoir résiduel. Ce petit reste d'optimisme toxique qui vous murmure : \*« C'est parce que le premier n'était pas assez fort. Refais-en un. Un double. Un truc qui pourrait faire redémarrer un cœur d'éléphant en arrêt cardiaque. C'est celui-là qui va tout débloquent. »\*

C'est le syndrome du joueur compulsif au casino de la déjection. Vous remettez une pièce dans la machine. Vous buvez le deuxième expresso.

Félicitations. Vous venez de franchir l'horizon des événements.

Maintenant, vous êtes dans un état de stase étrange. Physiquement, vous êtes une statue de sel. Rien ne bouge au sud de votre nombril. C'est le calme plat, le désert des Tartares, une zone démilitarisée où même une bactérie n'oserait pas péter. Mais à l'intérieur de votre cage thoracique, c'est le chaos. Votre cœur essaie de sortir de votre corps par la gorge. Vous avez l'impression que si quelqu'un vous touche, vous allez exploser en une pluie de confettis et de nerfs broyés.

Vous arrivez au bureau (ou devant votre ordinateur pour le télétravail). Vous essayez de taper un mail. Vos doigts rebondissent sur le clavier comme des marteaux-piqueurs. Vous écrivez : « Codrillement, je vous envoi la documentation » parce que votre motricité fine a été sacrifiée sur l'autel de la stimulation gastrique infructueuse.

Vos collègues vous regardent bizarrement.

— Ça va, Jean-Michel ? Tu as l'air... tendu.

— JE VAIS TRÈS BIEN, répondez-vous avec une voix qui monte de trois octaves.

J'AI JUSTE UNE LÉGÈRE PALPITATION QUI ME PERMET DE VOIR  
L'AVENIR ET DE COMPRENDRE LES MATHÉMATIQUES QUANTIQUES. ET  
TOI, TU AS TOUJOURS CETTE TÊTE DE MOULE CUITE ?

Vous êtes devenu un danger public. Un terroriste de la caféine. Et tout ça pourquoi ?  
Parce que vous attendiez le « Miracle du Matin ». Vous espériez que la chimie  
moderne allait compenser votre hygiène de vie déplorable et vos fibres inexistantes.

Mais le café est un dieu cruel et moqueur. Il sait ce que vous voulez. Il sait que vous  
le courtisez uniquement pour ses propriétés laxatives. Alors, par pur sadisme, il  
décide de contourner votre système digestif pour aller directement électrocuter votre  
amygdale. Il vous donne la peur de mourir sans vous donner la satisfaction de chier.  
C'est l'ultime humiliation.

À 10h30, l'effet retombe. C'est le « crash ». Vous n'avez toujours pas visité le trône,  
mais en plus, vous avez maintenant l'énergie d'une limace dépressive et une haleine  
qui pourrait servir d'arme chimique contre des troupes insurgées. Votre estomac, lui,  
commence enfin à gargouiller. Mais est-ce le bon gargouillement ? Celui de la  
délivrance ?

Non. C'est juste un rappel acide que vous avez versé deux tasses de poison sur un tas  
de pizza non digérée. C'est le bruit d'une défaite totale.

Vous vous jurez que demain, vous boirez du thé vert. Ou de l'eau tiède avec du citron.  
Quelque chose de sain. Quelque chose de doux.

Et puis demain arrivera. Vous serez devant la machine. Vous insérerez la capsule.  
Vous regarderez le liquide noir couler. Et vous penserez, avec cet espoir stupide qui

caractérise l'espèce humaine : \*« Cette fois, c'est la bonne. Aujourd'hui, je vais chier des briques de joie. »\*

\*Vrouuum.\* Namasté, pauvre fou. Ton cœur va exploser, mais ton cul restera de marbre.

# Chapitre 6

## Le Silence des Agneaux (en Public)

Vous connaissez ce moment. Celui où l'Univers, dans sa grande cruauté ironique, décide que votre corps doit se débarrasser d'un poids mort précisément au moment où votre vie sociale est la plus vulnérable. Vous êtes au bureau. L'open space est un champ de mines de jugements silencieux et de passifs-agressifs qui s'ignorent. Et là, au fond de vos entrailles, la brique frappe à la porte. Ce n'est pas une petite brique de Lego, polie et ludique. C'est une brique de chantier, rugueuse, lourde, imprégnée de l'amertume du café de 9h et des regrets de la veille.

Le trajet vers les toilettes est une marche funèbre. Vous essayez de marcher avec naturel, mais votre démarche ressemble à celle d'un pingouin qui aurait des hémorroïdes en cristal. Vous serrez les fesses avec une telle intensité que vous pourriez transformer un morceau de charbon en diamant en moins de dix mètres. Arrivé devant la porte du sanctuaire, vous priez. Vous priez pour que ce lieu soit désert. Vous priez pour que l'acoustique soit digne d'une chambre sourde de la NASA.

Vous entrez. Premier constat : c'est le silence. Un silence de cathédrale. Un silence qui pue le piège.

Vous choisissez la cabine du fond, celle que vous considérez comme votre bunker personnel. Vous vous installez. Vous êtes sur le point de libérer le Kraken quand soudain... le bruit sec d'une porte qui s'ouvre. Des talons qui claquent sur le carrelage. \*Clac. Clac. Clac.\* Le bruit de l'exécution imminente.

C'est Mélanie, de la compta. Ou peut-être Sophie, de la RH. Qu'importe son nom,

elle est votre némésis. Elle s'arrête juste devant le miroir, à deux mètres de votre porte fine comme une feuille de papier à cigarette. Et là, le drame commence : elle décide de se refaire une beauté.

C'est ici que débute le véritable « Silence des Agneaux ». Vous n'êtes plus un être humain, vous êtes un sous-marin soviétique en mode furtif, traqué par un destroyer ennemi. Vous coupez votre respiration. Votre cœur bat si fort que vous avez peur qu'elle l'entende à travers la cloison. La brique, elle, s'impatiente. Elle pousse. Elle veut voir le monde. Elle veut exister acoustiquement. Mais vous ? Vous résistez. Vous êtes un Spartiate de l'anus.

Le problème de la toilette d'entreprise, c'est cette promiscuité absurde qui nous force à feindre une absence totale de fonctions biologiques. On se croise à la machine à café en discutant du ROI du dernier trimestre, mais dix minutes plus tard, on est séparés par 5 millimètres de mélaminé, l'un essayant de chier sans faire de vagues, l'autre se remettant du gloss en fredonnant une chanson de Taylor Swift. C'est le sommet de l'hypocrisie humaine.

Mélanie ne part pas. Pourquoi ne part-elle pas ? Que fait-elle ? Est-ce qu'elle repeint la Joconde sur ses paupières ? Elle ouvre son sac. \*Vrrriiip\*. Le bruit de la fermeture éclair déchire le silence comme une tronçonneuse dans une bibliothèque. Pour vous, c'est un signal de guerre.

Vous commencez alors à élaborer des stratégies de survie acoustique.

**\*\*La stratégie du « Nid d'Oiseau » :\*\***

Vous tapissez frénétiquement le fond de la cuvette avec du papier toilette. C'est une opération de génie civil de haute précision. Il faut créer une zone de réception souple, une sorte de matelas de réception pour amortir le choc. Si la brique tombe directement dans l'eau, c'est le « PLOUF » de la honte. Ce bruit de goutte d'eau qui résonne dans toute la pièce comme un coup de feu. Le « Plouf », c'est la signature de

votre défaite. C'est l'aveu public que vous avez un colon.

**\*\*La stratégie du « Toux-Tirage-de-Chasse » :\*\***

C'est une question de timing. Vous attendez que Mélanie utilise le sèche-mains. Ce vrombissement salvateur, ce bruit de turbine d'avion qui couvre tout. C'est votre fenêtre de tir. C'est là que vous devez tout donner. Vous avez exactement 12 secondes de couverture sonore. C'est la Blitzkrieg intestinale. Mais attention, si le sèche-mains s'arrête trop tôt, vous finissez votre œuvre dans un silence de mort, et là, c'est le bannissement social définitif.

Pendant ce temps, de l'autre côté de la porte, Mélanie est toujours là. Vous commencez à avoir des hallucinations dues au manque d'oxygène. Vous vous demandez si elle sait. Est-ce qu'elle voit vos chaussures sous la porte ? Est-ce qu'elle est en train de se dire : « Tiens, c'est les mocassins de Jean-Pierre, il est en train de vivre un enfer, je vais rester là juste pour le voir souffrir » ? Le sadisme en entreprise prend des formes insoupçonnées.

Soudain, la brique décide qu'elle n'en a plus rien à foutre de votre dignité. C'est une mutinerie. Une bulle d'air, traîtresse et mal intentionnée, remonte vers la sortie. Un gaz de schiste sous pression. Vous contractez tout ce que vous pouvez. Votre visage devient violet. Vous ressemblez à un personnage de Pixar en pleine crise d'apoplexie.

Et là, Mélanie lâche un soupir. Un petit soupir de fatigue. Elle range ses affaires. Les talons reprennent leur marche. \*Clac. Clac. Clac.\* La porte grince. Elle sort.

Vous attendez trois secondes. Quatre. Cinq. Pour être sûr qu'elle ne revienne pas chercher son pass oublié. Le silence revient, mais c'est un silence libérateur. Vous êtes seul. Le sous-marin fait surface.

C'est l'instant de la délivrance. La brique est posée. Ce n'est pas un soulagement, c'est une expérience religieuse. Vous avez survécu à la guerre froide de la défécation

publique. Vous vous sentez léger, presque éthéré, comme si vous veniez de perdre trois kilos de stress et de culpabilité judéo-chrétienne.

Mais le combat n'est pas terminé. Il reste la phase finale : la sortie de la zone de combat.

Vous sortez de la cabine, fier mais aux aguets. Vous vous lavez les mains avec un sérieux papal. Vous évitez de regarder votre reflet dans le miroir, de peur d'y voir l'homme que vous êtes devenu : un lâche qui a eu peur d'une collègue de la compta.

Vous ouvrez la porte pour retourner à votre bureau. Et là, qui croisez-vous dans le couloir ? Mélanie. Elle vous regarde. Vous la regardez. Un micro-sourire s'esquisse sur ses lèvres. Est-ce de la politesse ? Ou est-ce qu'elle a entendu le léger froissement du papier toilette quand vous construisiez votre nid ? Est-ce qu'elle sait que vous êtes l'architecte du cataclysme qui flotte désormais derrière cette porte ?

Vous retournez à votre poste. Vous vous asseyez sur votre chaise ergonomique. Votre voisin de bureau vous demande : « Ça va Jean-Pierre ? T'as l'air pâle. »

Vous esquissez un sourire énigmatique, celui de ceux qui ont vu l'abîme et qui en sont revenus. Vous reprenez votre souris. Vous ouvrez Excel. Et vous vous dites que demain, c'est promis, vous ne boirez que du bouillon de légumes.

Mensonge. Demain, à 9h05, vous serez à nouveau devant la machine à café, en train d'insérer une capsule de dynamite noire, prêt à rejouer le remake du \*Silence des Agneaux\* dans la cabine numéro 3. Parce que l'être humain est le seul animal capable de transformer son transit intestinal en une tragédie grecque en trois actes, simplement parce qu'il a peur du « qu'en-dira-t-on » de la RH.

Namasté, guerriers du sphincter. Votre dignité est sauve, mais votre âme est souillée à jamais par le bruit du papier toilette froissé dans l'ombre.

# Chapitre 7

## L'Accouchement de Maçon

Il arrive un moment, dans la vie de tout homme qui a un peu trop flirté avec le combo « entrecôte-frites-supplément-pain-beurre », où la biologie cesse d'être une fonction naturelle pour devenir un chantier de Travaux Publics. On ne parle plus ici de transit, mes amis. On parle de génie civil. On parle de poser la première pierre d'une cathédrale de souffrance dans l'enceinte sacrée de la cabine numéro 3. C'est ce que les initiés, ceux qui ont les yeux injectés de sang et les jointures blanchies par la force de préhension sur le dévidoir à papier, appellent : « L'Accouchement de Maçon ».

Soyons honnêtes : l'accouchement traditionnel, avec ses sages-femmes, ses ballons de yoga et ses péridurales salvatrices, c'est de la gnognotte à côté de ce que vous vous apprêtez à vivre. Pourquoi ? Parce que personne ne va venir vous masser les lombaires en vous murmurant « respire, Jean-Pierre, je vois la tête ». Vous êtes seul. Seul face à l'inéluctable. Seul face à un objet dont la densité moléculaire défie les lois de la physique de Newton et semble avoir été forgé dans le cœur d'une étoile morte, ou pire, dans une usine de béton de l'Essonne.

Tout commence par une sensation de plénitude. Pas la plénitude zen, hein. Pas le délire « je suis en phase avec l'univers ». Non, une plénitude de type « j'ai avalé un coffre-fort de chez Fichet-Bauche ». Vous sentez que quelque chose a pris racine en vous. Quelque chose de solide. De pérenne. Un parpaing de 12, brut, sans enduit, avec les arêtes encore saillantes.

À ce stade, votre corps envoie les premiers signaux d'alerte. Votre cerveau, ce lâche, tente de négocier : « Si on attend demain, peut-être qu'il se transformera en mousse au chocolat ? ». Mensonge. La physique est formelle : un parpaing ne se transmute pas.

Il attend son heure. Et son heure, c'est maintenant, entre deux réunions Teams et une part de pizza froide.

Vous vous installez. Vous adoptez la position du penseur de Rodin, mais en version « condamné à la chaise électrique ». Et là, le premier effort.

C'est là que le terme « Accouchement de Maçon » prend tout son sens. On ne parle pas de pousser, on parle d'expulser un intrus qui refuse de quitter les lieux sans emporter les murs avec lui. La sensation est très précise : imaginez qu'on essaie de faire passer un dictionnaire Larousse, édition Prestige avec couverture cartonnée, par le chas d'une aiguille à coudre. Mais une aiguille qui aurait des sentiments et une capacité de résistance très limitée.

La sueur commence à perler sur votre front. Ce n'est pas une sueur de sport, c'est une sueur de panique, celle du démineur qui réalise qu'il vient de couper le fil bleu alors qu'il fallait couper le rouge. Vos yeux sortent de leurs orbites. Vous fixez le carrelage avec une intensité mystique, y cherchant des réponses que même la Bible ne pourrait vous donner. Vous vous surprenez à attraper vos propres genoux comme si c'étaient les poignées de sécurité d'un F-16 en perdition.

« Pourquoi moi ? » vous demandez-vous. « Pourquoi ce parpaing ? Est-ce le prix à payer pour avoir mangé ce kebab "Chef-Complet-Sauce-Blanche" à 3h du matin mardi dernier ? ». Oui, Jean-Pierre. C'est le prix. C'est l'intérêt composé du cholestérol qui vient réclamer son dû.

C'est à ce moment précis que survient la phase dite du « Point de Non-Retour ». En obstétrique maçonnerie, c'est le moment où le parpaing a décidé d'entrer dans le canal de sortie, mais réalise que les dimensions de l'orifice n'ont pas été homologuées par l'Union Européenne pour un tel tonnage. Vous êtes bloqué. Vous êtes dans une stase spatio-temporelle où le temps s'étire. Les secondes deviennent des heures. Vous entendez le bruit du bureau au loin, les rires de vos collègues qui discutent du dernier

épisode de \*Top Chef\*, alors que vous, vous êtes en train de livrer la bataille d'Austerlitz dans un box de 1,5 mètre carré qui sent le désodorisant « Brise de Mer » et le désespoir.

La douleur est architecturale. Vous sentez chaque angle du parpaing. Vous pouvez presque compter les grains de sable dans le mortier de votre propre création. C'est une expérience sensorielle totale. On ne parle plus de "faire ses besoins", on parle de "produire de la matière première pour le BTP". Vous êtes à la fois le maître d'œuvre, l'ouvrier et le terrain de chantier qui subit les coups de pelleuse.

Et puis, il y a le cri. Oh, pas un cri sonore, vous êtes au bureau, dieu merci, vous avez encore ce qu'il reste de votre dignité de cadre moyen. C'est un cri interne. Un cri de l'âme qui hurle : « LIBÉREZ LE PRISONNIER ! ». Vos sphincters, ces pauvres gardiens du temple, font ce qu'ils peuvent. Ils luttent. Ils s'étirent comme les câbles du Golden Gate Bridge pendant un ouragan de force 5. Vous priez pour une péridurale. Vous seriez prêt à donner votre plan d'épargne entreprise pour une simple injection de morphine, ou même juste pour qu'un type vienne vous assommer avec une truelle pour abrégé vos souffrances.

Vient alors l'ultime poussée. Celle de la dernière chance. Celle où vous risquez l'anévrisme, le prolapsus et l'excommunication. Vous mobilisez des muscles dont vous ignoriez l'existence, des muscles de l'époque où nos ancêtres devaient grimper aux arbres pour échapper aux tigres à dents de sabre.

\*Plouf.\*

Non, pas "plouf". Le "plouf", c'est pour les amateurs. Pour un accouchement de maçon, le son est sourd. C'est un \*thud\*. Un bruit de sac de ciment qui tombe d'un échafaudage. Un impact qui fait trembler la porcelaine et vibrer vos tympanes. Le soulagement qui suit est si intense qu'il frise l'expérience de mort imminente. Pendant quelques secondes, vous voyez une lumière blanche. Vous entendez des harpes. Vous

vous sentez léger, comme si vous veniez de vous délester de tout le poids de vos péchés depuis la communion solennelle.

Vous restez là, pantelant, le regard vide, les jambes flageolantes. Vous avez survécu. Vous êtes un rescapé. Vous jetez un coup d'œil furtif entre vos jambes, par pure curiosité morbide, pour voir l'œuvre. Et là, vous ne voyez pas un simple excrément. Vous voyez un monolithe. Un hommage à la solidité. Vous vous demandez presque s'il ne faudrait pas appeler un géologue pour dater la chose au carbone 14. C'est dense, c'est sombre, c'est rectiligne. C'est un parpaing de 12.

Le problème, maintenant, c'est l'évacuation. Parce que la chasse d'eau de l'entreprise, conçue pour évacuer au mieux trois feuilles de papier toilette simple épaisseur et les remords d'un stagiaire, se retrouve face au viaduc de Millau. Vous tirez la chasse. L'eau monte. Elle monte dangereusement. Le parpaing, imperturbable, vous regarde avec le dédain de celui qui sait qu'il est là pour rester. Il ne bouge pas. Il fait partie de la structure du bâtiment désormais. Il est lié aux fondations.

Vous commencez à paniquer. Vous imaginez l'inondation. Vous imaginez l'équipe de maintenance arrivant avec des marteaux-piqueurs. Vous imaginez votre patron, Monsieur Delarue, pointant du doigt l'objet du délit en demandant : « Qui a déposé un permis de construire dans les chiottes de la compta ? ».

Vous tirez une deuxième fois. Une troisième. Vous priez Saint-Gobain, le patron des matériaux de construction. Et finalement, dans un dernier râle de tuyauterie qui ressemble à un chant de baleine en plein accouchement, le monolithe accepte de s'en aller vers les abysses, non sans avoir probablement endommagé le réseau de canalisations de tout l'arrondissement.

Vous vous levez. Vos jambes sont encore en coton. Vous vous essuyez avec la délicatesse d'un restaurateur de fresques de la Renaissance s'attaquant à une croûte de lasagne brûlée. Chaque geste est une agonie. Vous remontez votre pantalon. Vous

ajustez votre cravate.

Vous sortez de la cabine. Vous vous lavez les mains longuement, très longuement. Vous évitez de croiser votre regard dans le miroir, car vous savez que l'homme qui vous regarde n'est plus le même. Il a enfanté dans la douleur. Il a bâti sans truelle. Il a été le maçon de son propre calvaire.

En retournant à votre bureau, vous croisez la RH. Elle vous sourit.

— Ça va, Jean-Pierre ? On dirait que tu as perdu deux kilos d'un coup.

Vous esquissez ce fameux sourire énigmatique.

— On peut dire ça, oui. J'ai... j'ai juste finalisé un gros dossier. Un projet de structure. Très solide.

Vous vous asseyez. Vous ouvrez Excel. Mais au fond de vous, vous savez. Vous savez que quelque part, dans les entrailles de la ville, un parpaing de 12 avance lentement, comme une légende urbaine, vers la mer. Et vous vous jurez, devant votre écran de 24 pouces, que ce soir, vous ne mangerez qu'une soupe miso.

Mais vous mentez. Car le maçon qui sommeille en vous sait qu'il reste encore pas mal de briques dans le camion, et que la machine à café vous attend demain matin, prête à charger la bétonnière. Namasté, architectes du néant. La truelle est entre vos mains. Enfin, façon de parler.

# Chapitre 8

## Le Suppositoire de la Trahison

La médecine moderne est une grande menteuse. Elle vous parle de progrès, de lasers, de nanoparticules et d'intelligence artificielle, mais dès que les choses deviennent sérieuses, dès que votre tuyauterie interne décide de faire grève à la suite de votre dernier chantier de maçonnerie rectale, elle laisse tomber le masque high-tech. Elle ne vous propose pas une application mobile pour gérer le flux. Non. Elle vous regarde dans les yeux et vous tend une boîte contenant de petits obus de glycérine blanche, froids et lisses comme des galets de l'enfer.

C'est l'instant zéro. L'instant où vous comprenez que, pour sauver l'édifice, l'architecte doit accepter de passer par l'entrée de service. Et croyez-moi, l'entrée de service n'a pas été conçue pour les livraisons entrantes.

Tout commence à la pharmacie. Vous arrivez avec votre ordonnance, ce parchemin de la déchéance, en espérant que le pharmacien, un homme d'une soixantaine d'années au regard laser, criera un truc du genre : « AH, LES ANTIBIOTIQUES POUR L'ANGINE ? ». Mais non. Le destin est un scénariste sadique. Le pharmacien pose la boîte sur le comptoir avec une délicatesse qui confine au recueillement religieux. Il baisse la voix, cette voix de velours qui porte jusqu'au fond de l'officine où la petite dame attend ses pastilles pour la gorge :

— « Alors, pour les... suppositoires... un matin et soir. Veillez à bien les humidifier avant l'introduction. »

« L'introduction ». Quel mot magnifique. On dirait le titre d'un mémoire de fin d'études à Sciences Po ou le premier chapitre d'un traité de philosophie kantienne. Sauf qu'ici, le sujet d'étude, c'est votre sphincter, et le conférencier, c'est une ogive

de paraffine qui n'attend qu'une chose : vous trahir.

Vous rentrez chez vous avec ce sac en papier qui pèse trois tonnes de honte. Vous marchez avec une raideur suspecte, comme si le simple fait de posséder ces objets dans votre poche changeait déjà votre centre de gravité. Vous entrez dans votre salle de bain. C'est votre sanctuaire. C'est là que vous avez bâti des cathédrales de briques le jour précédent. Mais aujourd'hui, le chantier est à l'arrêt. C'est le lock-out. Le béton a séché dans la bétonnière et le moteur fume.

Vous déballez l'engin. Le suppositoire est là, brillant sous le néon, tel un missile balistique miniature conçu par un ingénieur qui détesterait l'humanité. C'est là que la solitude extrême vous frappe. Le monde extérieur continue de tourner. Des gens tweetent, d'autres achètent des cryptomonnaies, des enfants rient dans le parc d'en bas. Et vous, vous êtes là, à moitié nu, dans une position qui défie les lois de la physique et de la dignité humaine, en train de négocier avec votre propre anatomie.

C'est le concept de la « marche arrière » médicale. Dans quel autre domaine de la vie accepte-t-on de reculer pour avancer ? Si votre voiture tombe en panne, le garagiste ne vous dit pas : « On va insérer une bougie d'allumage dans le pot d'échappement, ça devrait relancer le carburateur. » Si votre ordinateur plante, l'informaticien ne glisse pas une clé USB dans la prise d'alimentation. Mais pour l'être humain, le summum de la technologie consiste à insérer un corps étranger là où, par définition, tout est censé être définitif. C'est une insulte à l'évolution. Darwin doit se retourner dans sa tombe, et probablement pas de la manière la plus confortable.

L'acte en lui-même est une tragédie en trois actes.

Acte I : La tentative diplomatique. Vous essayez de vous convaincre que c'est juste un médicament comme un autre. « C'est de la chimie, Jean-Pierre, c'est de la science. » Vous tentez l'approche « verticale », mais vous réalisez vite que la gravité est une force réactionnaire.

Acte II : Le saut dans le vide. C'est le moment de la trahison sensorielle. Le corps envoie un signal d'alerte rouge au cerveau : « ALERTE ! INTRUSION ! CODE NOIR ! LE PÉRIMÈTRE EST VIOLÉ ! ». Le cerveau, ce lâche, répond : « Calme-toi, c'est pour ton bien, c'est le médecin qui a dit. » Et là, vous sentez cette sensation de froid polaire, cette glissade contre-nature qui vous rappelle que, malgré votre titre de cadre, votre écran 24 pouces et votre connaissance parfaite des tableaux croisés dynamiques, vous n'êtes qu'un mammifère vulnérable avec un orifice en panique.

Acte III : Le siège de 15 minutes. C'est la phase la plus cruelle. La notice dit de « rester allongé ». Vous êtes là, fixé au sol ou sur votre lit, les muscles contractés comme si vous essayiez de retenir l'effondrement de l'Empire Romain. Chaque seconde dure une éternité. Vous regardez le plafond. Vous comptez les fissures. Vous vous demandez si les architectes qui ont construit cet immeuble savaient qu'un jour, un homme y perdrait son âme pour une histoire de transit bloqué.

C'est dans cet instant de solitude absolue que l'on devient philosophe. On réalise que l'ego est une construction fragile. On se croit puissant parce qu'on a « finalisé un gros dossier », mais on est mis à genoux (littéralement) par une ogive de trois centimètres. Le suppositoire de la trahison, c'est le rappel à l'ordre de la matière. C'est la brique qui refuse de sortir et qui exige qu'on lui envoie un médiateur diplomatique par la voie détournée.

Et que dire de cette sensation post-opératoire ? Ce sentiment d'être un sous-marin qui a embarqué une torpille défectueuse. Vous marchez avec la peur constante que le projectile ne décide de repartir en sens inverse à la moindre quinte de toux. Vous devenez un expert en gestion de pression interne. Vous calculez chaque mouvement. S'asseoir devient une opération chirurgicale. Se lever est une performance de haute voltige.

Le lendemain, à la machine à café, vos collègues vous trouvent "changé".

— « Ça va, Jean-Pierre ? Tu as l'air... ailleurs. »

— « Je médite, Sylvain. Je pratique l'introspection profonde. »

Sylvain ne sait pas. Sylvain pense que vous réfléchissez à la stratégie Q4. Il ne se doute pas que vous êtes en train de vivre un traité de paix fragile entre votre système digestif et un corps étranger de type cryogénique. Vous le regardez, lui et son café noir, et vous avez envie de lui crier : « Profite, Sylvain ! Profite de ton insouciance ! Profite de ce moment où ton corps ne t'oblige pas à faire de la marche arrière balistique ! »

Mais vous ne dites rien. Vous esquissez ce sourire de vieux sage, celui de l'homme qui a vu l'abîme et qui y a inséré un flambeau de glycérine. Vous retournez à votre Excel. Les chiffres s'alignent. Les cellules se remplissent. Mais au fond de vous, vous savez que la technologie est une illusion. Nous sommes des singes en costume qui attendent que la chimie fasse son œuvre dans les tréfonds de notre architecture intestinale.

La trahison, c'est de réaliser que le maçon n'est plus maître de son chantier. Il a dû appeler les forces spéciales. Il a dû accepter l'inacceptable. Et tandis que vous tapez sur votre clavier, vous sentez que le siège touche à sa fin. La diplomatie a fonctionné. Les briques vont recommencer à circuler. Le camion est de nouveau sur la route.

Mais ce soir, en rentrant, vous regarderez cette boîte dans l'armoire à pharmacie avec un mélange de respect et de haine pure. Car vous savez que, dans l'art de chier des briques, il y a des jours où il faut savoir poser la truëlle pour ramasser le suppositoire. C'est ça, la vraie résilience. C'est ça, le véritable urbanisme de l'âme.

Namasté, colons de l'impossible. La marche arrière est parfois le seul chemin vers la liberté.

# Chapitre 9

## L'Effet Ballon Dirigeable

Il y a une injustice fondamentale dans la physique des fluides appliquée à l'anatomie humaine. La science nous explique que la matière ne se perd pas, qu'elle se transforme. Ce qu'elle oublie de préciser, c'est qu'elle se transforme parfois en un volume de gaz capable de maintenir en vol un Fokker de la Lufthansa au-dessus des Alpes. Bienvenue dans la phase ascendante de votre calvaire, celle où votre corps décide de tester les limites d'élasticité du derme : l'Effet Ballon Dirigeable.

À ce stade, vous ne possédez plus un ventre. Vous possédez un écosystème autonome, une sphère parfaite, une excroissance de chair tendue comme la peau d'un tambour de guerre sur laquelle on pourrait jouer du Phil Collins sans sourciller. C'est le moment où le bouton de votre jean cesse d'être un simple accessoire de mercerie pour devenir un projectile balistique de calibre 5.56, capable d'éborgner un collègue de bureau à trois bureaux de distance si la tension devait céder brusquement.

Le drame de l'Effet Ballon Dirigeable, c'est qu'il est porteur d'un malentendu universel. Pour le monde extérieur, cette rotondité est le symbole de la vie, de l'espoir, du futur de la nation. Pour vous, c'est le symbole d'une fermentation bactérienne digne d'une décharge à ciel ouvert sous un soleil de juillet à Manille. Vous ne portez pas le miracle de la vie ; vous portez une réserve stratégique de méthane. Vous êtes une catastrophe industrielle en devenir, emballée dans un t-shirt XL qui commence à remonter dangereusement au-dessus du nombril.

C'est là que le destin place sur votre route son épreuve la plus cruelle : le bus de 17h42.

Le bus est bondé. Vous êtes là, debout, agrippé à la barre métallique, chaque cahot de la route envoyant des ondes de choc à travers votre dôme abdominal. À l'intérieur, c'est la bataille de la Marne. Les gaz cherchent une issue, mais la logistique est bloquée par la brique que nous évoquions plus tôt. C'est un vase clos. Une cocotte-minute sans soupape. Et soudain, le regard d'un jeune homme poli croise votre profil.

Il y a ce moment de silence social, cette fraction de seconde où vous voyez le calcul s'opérer dans ses yeux. Il regarde votre visage (un peu bouffi, certes), puis il descend sur l'épicentre du séisme. Son regard s'illumine d'une lueur de civisme pur. Il se lève brusquement, avec ce respect sacré que l'on réserve aux porteurs de progéniture.

— "Tenez, Madame/Monsieur, asseyez-vous. C'est tout naturel."

C'est le moment de vérité. Le carrefour des lâches et des héros. Vous avez deux options. La première est la vérité : "Non merci, c'est gentil, mais ce n'est pas un bébé, c'est juste que je n'ai pas chié depuis le passage à l'euro et que je suis rempli d'air comme un paquet de chips Lay's."

Soyons honnêtes, personne ne choisit l'option 1. On ne brise pas le cœur d'un jeune idéaliste en lui révélant que son acte héroïque est en réalité dédié à un bouchon fécal de la taille d'un parpaing de huit. Alors, vous faites ce que tout être humain doté d'un instinct de survie ferait : vous caressez doucement le haut de votre ventre d'un air ému, vous émettez un petit soupir de fatigue (qui est en fait une tentative désespérée de ne pas exploser) et vous vous asseyez en murmurant : "Merci, c'est gentil... il pèse un peu aujourd'hui."

"Il" pèse effectivement. Mais "Il" n'a pas besoin de doudou, "Il" a besoin d'un débouchage à haute pression.

Une fois assis, le piège se referme. En position assise, la compression de l'abdomen

s'intensifie. Vous réalisez que vous venez d'accepter un contrat social avec l'univers : vous devez maintenant jouer la comédie de la gestation jusqu'à votre arrêt. Vous voyez les vieilles dames vous sourire avec nostalgie. On vous demande : "C'est pour quand ?". Et vous, dans un délire de mythomane gazeux, vous répondez : "Oh, pour le mois prochain, normalement. On croise les doigts."

En réalité, vous croisez surtout les fesses.

L'Effet Ballon Dirigeable transforme votre psyché. Vous développez une haine viscérale pour tout ce qui est ajusté. Les ceintures deviennent des instruments de torture médiévale. Les élastiques de sous-vêtements creusent des sillons dans votre chair comme si vous étiez un rôti de porc ficelé par un boucher psychopathe. Vous rêvez de vivre nu, dans une forêt, où personne ne jugerait la forme parabolique de votre tronc.

Le plus fascinant, c'est le déni de la gravité. Normalement, un ventre est soumis aux lois d'Isaac Newton. Il pend. Il subit l'attraction terrestre. Mais pas le Ballon Dirigeable. Non, lui, il s'auto-entretient. Il est projeté vers l'avant avec une arrogance architecturale qui défie l'entendement. C'est un dôme géodésique de chair. Si vous tombiez à l'eau, vous ne couleriez pas. Vous flotteriez comme une bouée de signalisation, indiquant aux navires de passage qu'ici gît un homme qui a mangé trop de fibres ou pas assez, on ne sait plus, la science est confuse à ce sujet.

Il y a aussi cet aspect acoustique. Quand on est un ballon dirigeable humain, on devient un instrument de musique percutant. Chaque fois que vous frôlez un meuble, un son sourd, une résonance de chambre à air, émane de votre personne. Vous n'êtes plus un individu, vous êtes une caisse de résonance. Si vous vous tapotez le flanc, vous pouvez entendre l'écho de vos erreurs passées résonner dans le vide pneumatique qui sépare votre estomac de votre colonne vertébrale.

C'est là que le "Sérieux Académique" intervient. On pourrait appeler cela la

\*Distension Gazeuse Socialement Identifiée\* (DGSI). C'est une pathologie de l'ego autant que de l'intestin. Elle nous force à affronter notre propre finitude. Car au fond, qu'est-ce qu'un ballon dirigeable, sinon une structure immense qui ne tient que par un équilibre précaire ? Un coup de trop, une marche trop haute, une quinte de toux mal maîtrisée, et c'est le Hindenburg. C'est la catastrophe médiatisée. C'est le gaz qui s'échappe avec le bruit d'une trompette de l'apocalypse, vidant la rame de bus en moins de quatre secondes et laissant derrière vous une odeur de soufre capable de dissoudre la peinture des barres de maintien.

Vivre l'Effet Ballon Dirigeable, c'est apprendre l'humilité par l'expansion. C'est réaliser que nous sommes à la merci de quelques milliards de bactéries qui ont décidé de faire une rave party dans notre gros côlon sans nous demander notre avis sur la playlist. C'est comprendre que la dignité humaine est une notion extrêmement élastique, mais que même l'élastique a ses limites.

Et tandis que vous descendez enfin du bus, sous les regards protecteurs de la populace qui pense que vous allez mettre au monde un futur génie, vous marchez avec précaution, comme si vous transportiez de la nitroglycérine. Vous n'êtes plus un citoyen, vous êtes un astronaute de l'espace intérieur, un pionnier de la pression atmosphérique organique.

Le soir, devant votre miroir, vous contemplez cette sphère parfaite. Vous ne voyez plus une tare. Vous voyez un monument. Le monument de votre résistance. Vous êtes l'architecte d'un vide qui prend toute la place. Et alors que vous vous préparez pour une nuit de lutte, une main posée sur votre dôme, vous murmurez ce mantra de la résilience : "Demain, je serai peut-être un humain. Mais ce soir, je suis une montgolfière."

Namasté, capitaines de la pression. Que votre décollage soit doux et que votre atterrissage ne nécessite pas l'intervention de la sécurité civile. Car dans l'art de chier des briques, il arrive un moment où l'on ne construit plus de murs : on essaie

simplement de ne pas s'envoler.

# Chapitre 10

## La Victoire de Pyrrhus

C'est un silence de cathédrale, mais une cathédrale construite sur une faille sismique en pleine crise d'adolescence. Vous êtes assis là, sur ce trône de porcelaine qui, soudain, semble aussi fragile qu'un gobelet en carton sous le pied d'un éléphant. Vous ne respirez plus. Respirer est un luxe que votre diaphragme ne peut plus s'offrir, trop occupé qu'il est à servir de piston hydraulique à une cargaison de minerai de fer solidifié. À ce stade, vous n'êtes plus un être humain doué de raison ; vous êtes une division de panzers tentant de traverser un goulot d'étranglement dans les Ardennes.

Mesdames et messieurs, bienvenue dans la phase terminale du siège. On l'appelle « La Victoire de Pyrrhus », car comme le général grec éponyme, vous allez gagner, certes, mais vous allez perdre tout ce qui faisait de vous un membre civilisé de l'espèce \*Homo Sapiens\*.

Le premier signe de la fin imminente, c'est cette sueur froide. Pas la petite perle de sueur sexy du coureur de marathon, non. On parle ici de l'exsudat de l'angoisse pure, celui qui transforme votre front en patinoire et vos mains en savonnettes. Vous vous agrippez aux murs, aux poignées de porte, à l'espoir que Dieu existe et qu'il a un sens de l'humour très, très noir. Vous avez les yeux rivés sur un carreau de carrelage spécifique – le carreau de la destinée – et vous commencez à lui parler. Vous lui promettez de devenir quelqu'un de meilleur. Vous promettez d'arrêter de manger du fromage à la coupe par blocs de 500 grammes. Vous promettez de donner à des œuvres caritatives si seulement, par la grâce de la physique des fluides, ce calvaire pouvait prendre fin sans nécessiter l'intervention d'une équipe de déminage.

Et puis, le miracle se produit. Mais ce n'est pas le miracle de Lourdes. C'est le

miracle d'Hiroshima.

Il y a un craquement métaphysique. Une rupture dans le continuum espace-temps de votre rectum. C'est un événement tectonique, une expulsion si violente et si définitive qu'elle modifie probablement la rotation de la Terre de quelques millisecondes. On ne parle pas ici d'une évacuation. On parle d'un accouchement de matière noire sans péridurale. Quand le « bloc » finit par quitter le giron maternel de vos entrailles pour s'écraser dans l'eau avec le bruit d'un coffre-fort tombant du cinquième étage, vous ne ressentez pas de la joie. Vous ressentez un vide. Un vide existentiel et physique si abyssal que vous avez peur que vos organes restants ne soient aspirés à l'intérieur pour combler la brèche.

Vous restez là, hébété. Les oreilles sifflantes. C'est ce qu'on appelle le « syndrome de la décompression du plongeur de l'extrême ». Votre corps, qui était tendu comme un arc de compétition depuis quarante-huit heures, s'effondre sur lui-même comme un château de cartes après un passage d'ouragan. Vous êtes livide. Si on vous voyait à cet instant, on appellerait le SAMU, ou un prêtre, ou peut-être un expert en structures de bâtiments pour vérifier que les fondations de l'immeuble tiennent toujours.

Mais le pire, mes amis, ce n'est pas l'acte. C'est l'après.

Le moment où vous vous levez. C'est là que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) s'installe. Vous regardez derrière vous, par une sorte de curiosité morbide, le genre de curiosité qui pousse les gens à ralentir devant un accident de la route impliquant un camion-citerne et une usine de feux d'artifice. Et là, vous le voyez. L'Objet. Le monolithe. La brique de la victoire.

Vous ne comprenez pas comment c'est physiologiquement possible. Vous remettez en question toutes vos connaissances en biologie, en géométrie euclidienne et en décence élémentaire. Vous vous sentez comme l'architecte de la Grande Pyramide de Gizeh, mais avec une immense envie de pleurer. Vous vous demandez : « Est-ce que

c'était en moi ? Tout ce temps ? Suis-je un monstre ? Un temple maudit ? ». Vous avez l'impression d'avoir expulsé une partie de votre âme, ou du moins, votre dignité de mammifère supérieur.

Vous sortez des toilettes. Mais vous ne marchez pas. Vous dérivez. Vous avez cette démarche caractéristique du vétéran de la guerre du Vietnam qui vient de voir des choses qu'aucun homme ne devrait voir. Vos jambes sont en coton. Votre regard est fixe, perdu dans le « Thousand-Yard Stare » (le regard à mille mètres). Quelqu'un dans le couloir vous lance un joyeux : « Ça va ? Tu as l'air un peu pâle. »

Vous ne répondez pas. Comment pourriez-vous expliquer ? Comment dire à un autre être humain que vous venez de livrer une bataille épique contre un agglomérat de fibres et de regrets, et que vous n'êtes pas sûr d'avoir survécu psychologiquement ? Vous avez gagné, oui. Le bouchon est parti. La pression est retombée. Mais à quel prix ? Votre sphincter a désormais le même coefficient d'élasticité qu'un vieux choucou oublié au soleil, et votre foi en la bonté de la nature est définitivement brisée.

Vous vous asseyez sur votre canapé, mais prudemment. Très prudemment. Vous avez l'impression d'être une poupée de porcelaine recollée avec de la glu bon marché. Chaque petit bruit, chaque gargouillis résiduel dans votre ventre vous fait sursauter comme si un sniper était posté dans votre gros intestin. C'est ça, la Victoire de Pyrrhus : vous êtes libre, mais vous êtes une ruine fumante.

Le soir venu, quand vous essayez de dormir, vous fermez les yeux et vous revoyez la scène. Le reflet de la lumière sur le carrelage. Le bruit de l'eau. L'odeur de la fin des temps. Vous réalisez que vous ne serez plus jamais la même personne. Vous avez franchi le Rubicon, et le Rubicon était composé à 90 % de restes de pizza et de compléments alimentaires mal digérés.

Certains appellent ça le soulagement. Les professionnels de l'Art de chier des briques

appellent ça « le grand dénuement ». C'est ce moment de grâce toxique où vous comprenez que la victoire n'est pas une explosion de joie, mais un long soupir de traumatisé de guerre dans un monde qui ne comprendra jamais votre sacrifice.

Vous avez chié une brique, certes. Mais en la posant, vous avez réalisé que vous n'étiez pas en train de construire un mur. Vous étiez en train de démanteler votre propre humanité, pièce par pièce, dans le secret d'une cabine de deux mètres carrés.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez quelqu'un avec ce regard vide, ce teint de cire et cette démarche de cowboy blessé, ne lui demandez pas si tout va bien. Posez juste une main compatissante sur son épaule, inclinez la tête, et murmurez : « Je sais. Pyrrhus, n'est-ce pas ? »

Il comprendra. Car dans la fraternité de la brique, on ne parle pas avec des mots. On se comprend par le silence des survivants. Namasté, pauvres fous. Puissiez-vous retrouver le chemin de la lumière, même si votre derrière, lui, réclame une retraite anticipée et une pension d'invalidité.

# Chapitre 11

## Le Mythe de l'Hydratation

Regardez-vous. Allez-y, jetez un œil dans le miroir avant de retourner vous asseoir avec votre gourde de deux litres en plastique sans BPA, graduée avec des messages d'encouragement dignes d'un coach de vie sous ecstasy. « 8h00 : On commence ! », « 10h00 : Tu gères ! », « 14h00 : Presque une sirène ! ». À 16h00, la gourde devrait logiquement vous dire : « Félicitations, tes reins sont en train de demander l'asile politique en Suisse », mais non, elle vous pousse à continuer.

Le mythe de l'hydratation est la plus grande arnaque du XXI<sup>e</sup> siècle, juste derrière le concept de « travail collaboratif » et les graines de chia qui se coincent dans les dents. On vous a vendu l'idée que si vous buvez assez d'eau pour noyer un poney, votre peau deviendra aussi lisse qu'une fesse de dauphin, votre cerveau sera une super-calculatrice quantique et, surtout, que votre transit se transformera en toboggan aquatique de chez Center Parcs.

Spoiler : c'est un mensonge. Un mensonge pur, limpide et incolore.

Vous êtes là, assis à votre bureau, à ingurgiter quatre litres de liquide par jour. Quatre litres. C'est le volume d'un moteur de Mustang. C'est assez pour remplir un aquarium de taille moyenne. Vous passez votre journée à « glouglouter » bruyamment, devenant cette personne insupportable en réunion qui doit s'éclipser toutes les douze minutes avec l'urgence d'un diplomate fuyant un coup d'État. Vous connaissez par cœur la texture du papier toilette de l'entreprise. Vous avez développé une cartographie mentale des urinoirs de la ville plus précise que Google Maps. Vous ne vivez plus, vous transitez. Vous êtes devenu un simple tuyau de raccordement entre une bouteille d'Évian et la faïence de chez Jacob Delafon.

Et quel est le résultat de ce marathon urologique ? Est-ce que la « brique » est devenue un doux nuage de coton ? Est-ce que votre intérieur est une oasis luxuriante ?

Laissez-moi rire. Enfin, riez avec moi, mais faites attention, car avec ce que vous avez bu, vous risquez de créer une inondation spontanée.

La réalité, c'est que vous avez un désert intérieur que même une mousson ne saurait apaiser. Vous avez beau boire jusqu'à ce que vos yeux flottent, votre colon, lui, reste une usine de cimenterie en zone aride. C'est le paradoxe du naufragé : de l'eau partout, mais rien pour dissoudre la cargaison. Votre corps est une machine d'une perversité absolue. Il prend toute cette eau précieuse, cette eau que vous avez payée au prix du champagne chez Biocoop, et il l'envoie directement à la vessie via un circuit prioritaire, sans même s'arrêter pour dire bonjour aux matières sèches qui stagnent dans vos entrailles comme des déchets nucléaires oubliés.

C'est une trahison biologique. On vous a promis la fluidité, on vous a donné la fréquence. Vous pissiez de l'eau si claire qu'on pourrait y élever des truites de haute montagne, mais en bas, dans la soule, c'est toujours la guerre civile. C'est toujours le siège de Fort Alamo. Vous évacuez un liquide cristallin pendant que, dix centimètres plus loin, une brique de granit refuse de bouger, indifférente au déluge.

Boire quatre litres d'eau pour soigner une constipation chronique, c'est comme essayer d'éteindre un incendie de forêt en versant un verre d'eau sur une carte postale de la forêt. Ça n'a aucun sens, mais vous persistez. Pourquoi ? Parce que la société adore nous voir souffrir avec un sentiment de supériorité morale.

Il y a une véritable hiérarchie sociale de la vessie. Celui qui boit le plus est perçu comme le plus « sain », le plus « pur ». On se regarde en chien de faïence à la fontaine à eau :

— « Ah, tu n'en es qu'à ton deuxième litre ? Moi, je suis déjà à trois, je sens mes toxines s'enfuir par mes pores. »

Quelles toxines ? Tes toxines, elles sont confortablement installées dans leur brique, elles ne vont nulle part. Elles te regardent passer devant la porte des toilettes pour la trentième fois de la matinée avec un mépris souverain. Elles savent que tu ne fais que rincer les tuyaux vides. Tu es en train de faire un nettoyage haute pression sur une pelouse synthétique.

Et parlons de la nuit. Ah, la nuit de l'aquaphile ! Ce moment béni où vous espérez enfin un repos mérité après une journée de travail forcé pour le lobby des eaux minérales. Mais non. Votre vessie est une maîtresse cruelle qui ne dort jamais. À 2h00 du matin, elle vous réveille avec la subtilité d'un coup de taser. À 4h00, rebelote. Vous déambulez dans le couloir comme un zombie hydraté, maudissant chaque gorgée prise après 18h00. Vous êtes épuisé, vous avez les yeux cernés, mais hé, au moins, votre urine est transparente ! C'est votre seule médaille. Votre seul trophée. Une fiole de liquide sans couleur que vous contemplez avec la fierté d'un alchimiste ayant raté sa transmutation.

Le problème, c'est que nous avons confondu « être hydraté » et « être un aquarium ». Le corps humain n'est pas une éponge, c'est un système complexe d'équilibre électrolytique. En buvant comme un trou, vous ne faites pas que vous « purifier », vous êtes en train de lessiver vos sels minéraux, vos nutriments et le peu de dignité qu'il vous restait. Vous diluez votre existence. Vous devenez une version homéopathique de vous-même. À force de boire pour ne rien chier, vous finissez par ne plus être qu'une intention d'être humain.

Et le pire ? Le pire, c'est le regard des autres. Ce regard de pitié quand vous devez quitter une conversation cruciale parce que votre réservoir déborde. « Désolé, je reviens, mon corps est une fontaine Wallace. » Vous ne pouvez plus faire un trajet en voiture de plus d'une heure sans planifier des arrêts stratégiques dans des stations-service glauques où l'hygiène des cuvettes vous fait regretter l'invention de

l'eau courante.

Tout ça pour quoi ? Pour que la prochaine fois que vous vous installerez sur le trône, le résultat soit le même : une détonation sourde, un impact sec, et cette sensation familière que vous venez de mettre au monde un parpaing sans l'aide de la péridurale. L'eau n'a servi à rien. Elle est passée à côté, elle a salué la brique au passage, elle lui a peut-être même proposé un chewing-gum, mais elle n'a pas aidé à l'expulsion.

La vérité, c'est que la brique est une créature de terre, pas de mer. Elle se moque de vos 4 litres d'H<sub>2</sub>O. Elle se nourrit de votre stress, de vos cafés trop serrés, de votre sédentarité de bureaucrate et de votre mépris pour les fibres dégueulasses qui ressemblent à du carton mâché. Elle est là, solide, immuable, témoin de votre échec à devenir une créature fluide.

Alors, arrêtez de vous torturer. Posez cette gourde. Redevenez un être humain normal qui ne connaît pas l'emplacement exact de chaque sanisette de la ligne 14. Acceptez la sécheresse. Acceptez que votre intérieur soit un désert de Gobi émotionnel et physique. De toute façon, que vous buviez la Mer Morte ou que vous viviez de rosée matinale, la brique, elle, sera toujours là. Elle attend son heure. Elle se fout de votre hydratation. Elle veut juste voir jusqu'où vous êtes prêt à aller dans l'absurde pour essayer de lui échapper.

Et pendant que vous courez encore vers les chiottes pour la dixième fois de l'après-midi, rappelez-vous une chose : l'eau finit toujours par s'écouler. Mais la brique ? La brique, elle, reste. Elle est le seul monument durable de votre passage sur cette terre. Votre héritage est solide. Le reste n'est que du pipi de chat. Littéralement.

# Chapitre 12

## Le Retour à la Civilisation

Le loquet coulisse avec un bruit de métal rouillé qui, dans ce silence de crypte, sonne comme le coup de canon annonçant la fin d'une guerre mondiale. Vous venez de passer quarante-cinq minutes dans une boîte en mélaminé de 1,20 mètre carré, à négocier avec des forces occultes et des lois de la physique que même Einstein aurait préféré ignorer. Vous êtes un survivant. Vous êtes le Hugh Glass de l'open-space, le Robinson Crusoé de la faïence. Mais ne vous réjouissez pas trop vite : sortir de ce box est une épreuve tactique bien plus périlleuse que d'y entrer. Bienvenue dans la phase de réentrée atmosphérique.

La première étape de votre retour à la civilisation est une insulte à la biologie : vos jambes. Vous savez très bien de quoi je parle. Ces deux piliers de chair qui, il y a encore une heure, vous permettaient de déambuler avec l'arrogance d'un bipède dominant, sont devenus des colonnes de coton hydrophile remplies d'aiguilles de pin chauffées à blanc. L'afflux sanguin revient avec la violence d'un tsunami dans un tube de dentifrice. Vous essayez de vous lever, et là, c'est le drame : vous avez le charisme moteur d'un faon qui vient de naître sur une plaque de verglas.

C'est le moment où vous réalisez que l'évolution humaine est une vaste blague. Vous êtes là, accroché au distributeur de papier toilette en plastique bon marché – qui menace de s'arracher du mur à chaque spasme – en attendant que vos membres inférieurs cessent de vous envoyer des signaux de détresse en morse. Vous pratiquez la marche du "cow-boy ayant passé trois décennies sur un poney trop large". Vos genoux refusent de se verrouiller. Votre dignité, elle, a été tirée avec la chasse d'eau au deuxième essai.

Une fois que vous avez retrouvé un semblant d'équilibre précaire, vient l'étape du miroir. C'est l'instant de vérité. Le reflet qui vous fait face n'est pas celui de l'employé du mois ou du père de famille respectable. C'est le visage d'un homme qui a vu l'abîme, et à qui l'abîme a répondu : « T'as encore mangé trop de riz, mon pote. »

Regardez-vous. Vous avez cette sueur perleuse sur le front, celle des grands efforts inutiles, celle des marathoniens du dimanche qui s'écroulent à deux kilomètres de l'arrivée. Vos yeux sont injectés de sang, comme si vous veniez de passer un examen de droit constitutionnel sous acide. Et surtout, il y a ces marques rouges. Ces stigmates. Ces deux ovales parfaits sur vos cuisses, imprimés par le poids de vos coudes pendant que vous consultiez l'intégralité de la page Wikipédia de la dynastie Ming pour oublier que vous étiez en train d'expulser un monument historique. Ces marques sont le QR code de votre honte. Si quelqu'un vous voit en short dans les dix prochaines minutes, il saura. Tout le monde saura.

C'est alors qu'intervient le rite de la purification : le lavage des mains. Dans "L'Art de chier des briques", le lavage des mains n'est pas une mesure d'hygiène, c'est une performance théâtrale. Vous frottez. Vous frottez comme si vous essayiez d'effacer le souvenir de ce que vous venez de commettre. Vous utilisez ce savon rose qui sent l'amande industrielle et le désespoir. Vous regardez l'eau couler en vous demandant si, quelque part, une baleine n'est pas en train de mourir à cause de la brique que vous venez de léguer à la station d'épuration locale.

Maintenant, la porte. C'est le saut dans l'inconnu. Derrière ce battant se trouve le "Monde Réel". Des gens qui boivent du café, des gens qui parlent de "synergies" et de "tableurs Excel", des gens qui n'ont aucune idée du cataclysme tectonique que vous venez de traverser.

Vous devez réapprendre à sourire. Mais pas n'importe quel sourire. Pas le sourire carnassier du vendeur de voitures, ni le sourire niais du ravi de la crèche. Il vous faut le "Sourire de la Normalité Retrouvée". Un muscle facial crispé qui dit : « Tout va

bien, je reviens juste d'une activité humaine banale, circulez, il n'y a rien à voir. » Le problème, c'est que votre système nerveux est encore en état de choc post-traumatique. Votre sourire ressemble plus à une grimace de douleur contenue, le genre de rictus qu'on arbore quand on se coince les parties intimes dans une fermeture Éclair mais qu'on veut rester poli.

Vous sortez. Le couloir vous semble faire trois kilomètres de long. Chaque personne que vous croisez est un suspect potentiel.

« Ça va, Jean-Claude ? » vous demande une collègue de la compta.

C'est un piège. Elle a vu l'heure. Elle sait que vous êtes entré là-dedans à 14h15 et qu'il est 15h. Elle a calculé votre ratio temps/production. Dans sa tête, elle est déjà en train d'imaginer la taille de l'objet.

« Ça va, ça va... un peu mal au crâne », répondez-vous avec une voix trop aiguë de deux octaves.

Le mensonge du mal de crâne. C'est le grand classique. Personne n'avoue jamais avoir lutté contre un parpaing de 800 grammes. On préfère simuler une migraine, une allergie au pollen ou un appel urgent de la banque. On devient des agents doubles de notre propre transit.

Il faut maintenant regagner votre poste de travail. C'est l'ultime défi. S'asseoir à nouveau. L'ironie est cuisante : vous venez de passer 45 minutes assis dans la pire posture possible, et votre seule récompense est de devoir vous rasseoir sur une chaise de bureau ergonomique qui vous rappelle, par sa simple forme, l'existence de votre fondement endolori. Vous vous posez délicatement, une fesse après l'autre, comme si vous étiez une bombe artisanale prête à exploser au moindre mouvement brusque.

Regardez autour de vous. Les autres travaillent. Ils tapotent sur leurs claviers. Ils ignorent que vous êtes un vétéran. Vous avez le sentiment d'appartenir à une élite secrète, celle des gens qui savent que la civilisation ne tient qu'à un fil, ou plutôt à un tuyau de PVC de 100 millimètres de diamètre.

Vous reprenez votre souris. Votre main tremble un peu. Vous ouvrez un e-mail. "Réunion de brainstorming sur la stratégie Q3". Un sentiment de vacuité vous envahit. Qu'est-ce que la stratégie Q3 face à la solidité d'une brique ? Qu'est-ce que le chiffre d'affaires comparé à la sensation de vide intersidéral qui habite désormais votre colon ? Vous avez une perspective que ces gens n'auront jamais. Vous avez touché la réalité du doigt (métaphoriquement, j'espère).

Réapprendre à être un être social, c'est accepter de porter ce masque de verre. C'est savoir que, sous votre chemise repassée et votre parfum de marque, vous êtes un sac d'organes capricieux capable de produire de la maçonnerie de catégorie 4. C'est ça, le vrai retour à la civilisation : c'est l'art du secret partagé. Car au fond, alors que vous croisez le regard du patron qui revient lui aussi des toilettes avec ce petit pas incertain et les yeux légèrement vitreux, vous comprenez tout.

On ne revient jamais vraiment de là-bas. On fait juste semblant d'être revenu. On marche, on sourit, on hoche la tête en réunion, mais une partie de nous restera toujours là-dedans, à fixer le carrelage en attendant la délivrance.

Maintenant, reprenez votre café. Mais doucement. Pas besoin de relancer la machine tout de suite. Le chantier est fermé pour la journée. Savourez votre légèreté retrouvée, cette sensation d'être un ballon d'hélium dont on a enfin coupé le lest. Demain, la brique reviendra. Elle est patiente. Elle est fidèle. Mais pour l'instant, soyez fier : vous marchez, vous souriez, et personne n'a appelé les pompiers. C'est déjà une immense victoire.

**FIN**

*Merci d'avoir lu "L'Art de chier des briques"*

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)