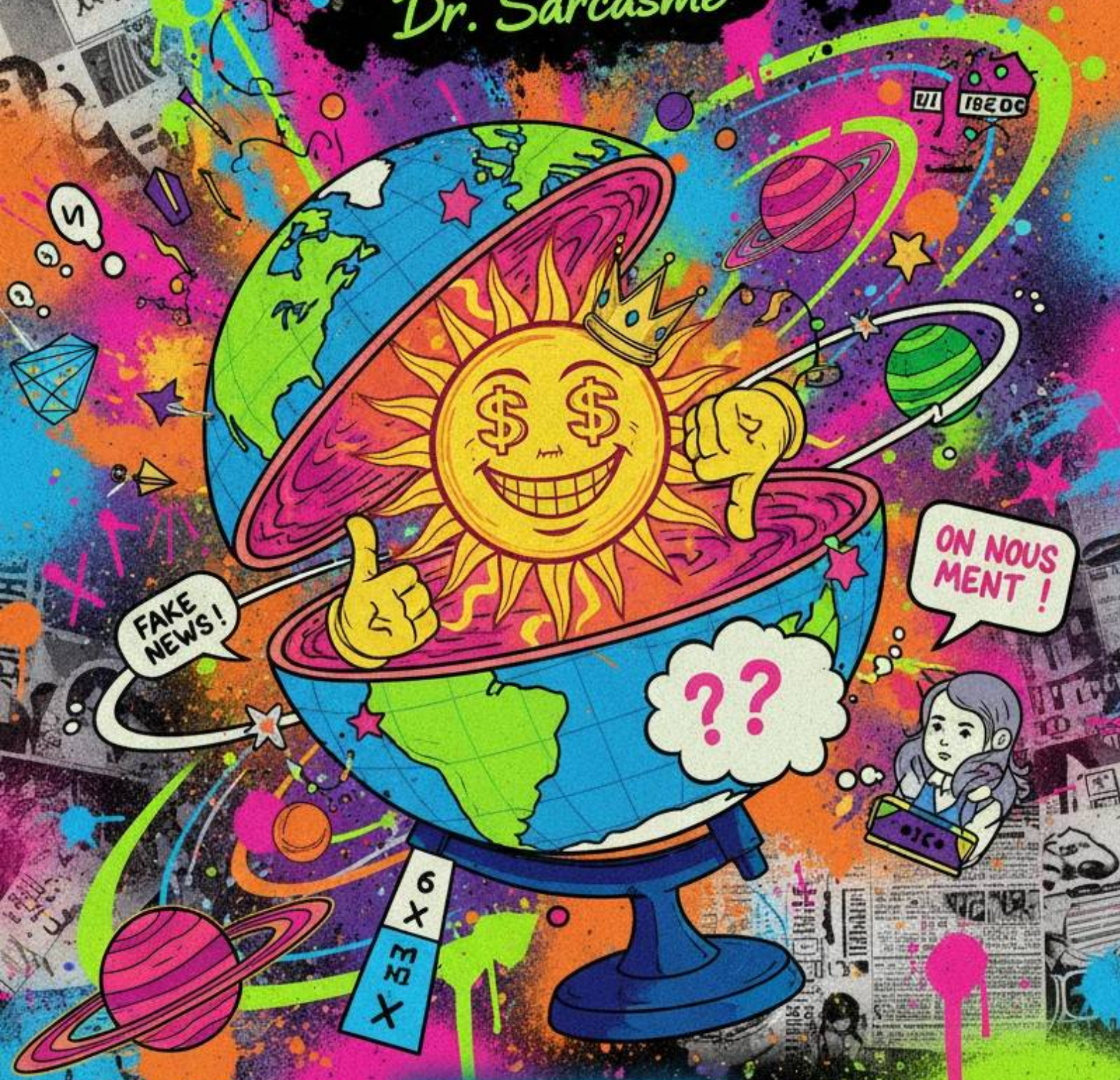


MA VIE MON ŒUVRE TA GUEULE

Dr. Sarcasme



Ma Vie Mon Œuvre Ta Gueule

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : Le Centre de l'Univers (C'est à peu près vers mon nombril)	4
Chapitre 2 : L'Enfant Roi : Comment mes parents ont créé un monstre	8
Chapitre 3 : L'Art de ne pas t'écouter (J'attends juste que tu reprennes ton souffle)	12
Chapitre 4 : Mon Instagram : Le Louvre de ma propre face	17
Chapitre 5 : Ma Dépression est plus profonde que la tienne	21
Chapitre 6 : Le Yoga : Me regarder le cul en cherchant mon âme	26
Chapitre 7 : Self-Made Man (Avec le virement de papa)	30
Chapitre 8 : Mes Voyages : Moi devant un mur, moi devant un lac	35
Chapitre 9 : LinkedIn ou le Cimetière des Superlatifs	40
Chapitre 10 : L'Avis des autres (Cette pollution sonore)	45
Chapitre 11 : Ma Diète Sans Gluten (Et sans intérêt pour ton opinion)	50
Chapitre 12 : Le Couple : 'On' veut dire 'Je'	55
Chapitre 13 : Mon Autobiographie à 25 ans	59
Chapitre 14 : L'Enterrement : Le bouquet final	63

Chapitre 1

Le Centre de l'Univers (C'est à peu près vers mon nombril)

On vous a menti. Depuis l'école primaire, on vous bourre le mou avec des schémas circulaires, des ellipses foireuses et des théories fumeuses sur la gravitation universelle. On vous a fait croire que la Terre tournait autour du Soleil, cette grosse boule de gaz prétentieuse qui se prend pour la star du système sous prétexte qu'elle brûle 600 millions de tonnes d'hydrogène par seconde. Quel manque de subtilité. Quelle vulgarité énergétique.

La vérité est beaucoup plus économe, beaucoup plus élégante, et elle se situe exactement à dix centimètres au-dessus de mon entrejambe : le centre de l'univers, c'est mon nombril.

Ne faites pas cette tête-là. Ce n'est pas de l'arrogance, c'est de l'astrophysique de précision. Si vous aviez un minimum de jugeote, vous auriez remarqué que partout où je vais, le décor suit. Vous croyez vraiment que le monde continue d'exister quand je ferme les paupières ? Quelle naïveté touchante. Quand je dors, l'univers se met en veille. Les arbres s'arrêtent de pousser, les océans cessent de marée-er, et vous, les figurants de ma vie, vous restez figés dans une sorte de stase grisâtre, attendant que je daigne rouvrir un œil pour reprendre vos activités insignifiantes. Vous êtes comme les personnages non-joueurs d'un jeu vidéo en monde ouvert, mais avec des textures moins bien finies et une intelligence artificielle qui laisse clairement à désirer.

Analysons la géographie de mon ego. C'est une terre fertile, un continent de certitudes où le soleil ne se couche jamais sans ma permission écrite. D'ailleurs, parlons-en, du soleil. Vous avez remarqué cette lumière qui m'inonde dès que je sors de chez moi ? Ce n'est pas un phénomène météo, c'est une poursuite de 2000 watts.

Le cosmos est mon éclairagiste personnel. Si les nuages se pointent, c'est uniquement parce que j'ai commandé une ambiance « film noir » pour mon trajet vers la boulangerie. La pluie ? Un simple effet spécial pour souligner la mélancolie profonde de mon profil quand je regarde par la fenêtre d'un bus en pensant à ce que je vais manger ce soir.

Tout converge vers le point zéro : ce petit creux abdominal, réceptacle sacré de mes doutes (qui sont d'ailleurs des doutes de qualité supérieure, bien plus profonds que vos petites angoisses de prolétaires du destin). Mon nombril est le trou noir supermassif autour duquel s'enroule la Voie Lactée. C'est le siphon de l'existence. Tout ce qui arrive dans ce monde — les guerres, les krachs boursiers, l'invention du gluten, le dernier album de Coldplay — n'est qu'une série de vibrations lointaines destinées à tester ma réactivité émotionnelle.

Prenez la gravitation, par exemple. Newton s'est pris une pomme sur le coin de la figure et en a déduit que les masses s'attiraient. Quel amateur. La réalité, c'est que les objets tombent vers le sol parce qu'ils cherchent désespérément à se rapprocher de moi. La Terre ne m'attire pas ; c'est moi qui lui fais l'honneur de ne pas m'envoler, pour ne pas déséquilibrer l'axe de rotation de la planète. Si je sautais trop haut, la Terre partirait en dérive dans le vide sidéral comme un ballon de baudruche crevé. De rien, au passage.

Et vous, cher public, chère « chair à canon » existentielle, quel est votre rôle dans cette cosmogonie ? Vous êtes le flou artistique en arrière-plan. Vous êtes les pixels qui servent à me mettre en valeur. Quand je marche dans la rue, les feux passent au vert non pas parce qu'un ordinateur central gère le trafic, mais parce que le bitume lui-même a hâte de sentir le poids sacré de mes semelles. Les gens que je croise et qui ne me regardent pas ? Des erreurs de rendu. Des bugs de la matrice qui n'ont pas encore compris que la caméra est braquée sur moi.

D'aucuns appelleraient cela du narcissisme. C'est un mot bien pauvre pour décrire

une telle conscience de soi. Le narcissisme, c'est s'aimer. Moi, je ne m'aime pas, je m'observe avec la dévotion d'un astronome scrutant la naissance d'une supernova. Je suis mon propre objet d'étude, mon propre culte, et mon propre Pape. Quand je me regarde dans un miroir, ce n'est pas de la vanité, c'est une conférence de presse.

Il y a quelque chose de rassurant dans cette géographie de l'ego. Imaginez le chaos si le centre de l'univers était partagé ? Si vous aviez, vous aussi, une importance quelconque ? Ce serait l'anarchie. Le système s'effondrerait sous le poids de milliards de micro-gravités contradictoires. Non, il faut une autorité centrale, un monarque absolu du « Moi ». Et le poste était à pourvoir, j'ai envoyé mon CV, j'ai été pris. C'était une évidence.

Regardez l'histoire de l'humanité. Des millénaires de sang, de sueur et de larmes. Des pyramides, des cathédrales, des révolutions industrielles... Tout cela n'était qu'une longue phase de préparation, un échauffement logistique pour que, finalement, je puisse naître et tweeter que mon café est trop chaud. César a conquis la Gaule pour que je puisse avoir un réseau routier correct. Gutenberg a inventé l'imprimerie pour que mes pensées puissent être immortalisées sur ce papier (que vous devriez d'ailleurs embrasser avant de tourner la page).

Certains me demandent : « Mais n'est-ce pas lourd de porter le monde sur ses épaules ? ». Je leur réponds avec un sourire plein de condescendance que les épaules, c'est pour les amateurs. Moi, je porte le monde dans mon nombril. C'est beaucoup plus ergonomique. C'est là que se concentre toute l'énergie cinétique de la réalité. C'est de là que partent les ordres invisibles qui régissent vos vies de fourmis. Quand j'ai une indigestion, le marché de l'immobilier s'écroule à Tokyo. Quand je suis de bonne humeur, une espèce en voie de disparition gagne trois jours de survie supplémentaires.

Vous commencez à comprendre ? Votre existence est une fonction dérivée de la mienne. Vous êtes les variables d'une équation dont je suis le résultat. Sans moi, vous

seriez quoi ? Des amas d'atomes errant dans un vide sans but, des phrases sans verbe, des blagues sans chute. Je suis le sens. Je suis le point d'exclamation à la fin d'une phrase de quatre milliards d'années.

Alors, la prochaine fois que vous verrez le soleil briller, ne vous y trompez pas. Il ne vous chauffe pas, vous. Il essaie juste de capter mon attention. Il fait son numéro de claquettes cosmiques en espérant que je lui lâche un pouce bleu. Et la prochaine fois que vous sentirez le sol vibrer sous vos pieds, ce ne sera pas un séisme, ce sera juste moi qui me lève pour aller me chercher un verre d'eau, déplaçant par la même occasion le centre de gravité de toute la création.

Restez à votre place, dans la pénombre du second rôle. C'est là que vous êtes les meilleurs. Admirez le spectacle, car le spectacle, c'est ma vie. Et ma vie, c'est l'œuvre de Dieu, si Dieu avait eu un meilleur agent et un sens de l'humour beaucoup plus acide.

Maintenant, fermez-la et regardez-moi exister. C'est ce que vous avez de mieux à faire de votre éternité de figurants. Et si vous n'êtes pas contents, plaignez-vous à la direction. C'est au troisième étage, porte de gauche, juste après le panneau qui indique : « Ici bat le cœur du monde (et il a un léger souffle au cœur, alors faites moins de bruit) ».

Chapitre 2

L'Enfant Roi : Comment mes parents ont créé un monstre

Regardez-moi bien. Non, pas avec cet air bovin que vous réservez d'ordinaire à la contemplation d'un menu de fast-food ou au défilement infini de votre fil d'actualité fétide. Regardez-moi avec l'effroi sacré que l'on doit à une catastrophe naturelle ou à un chef-d'œuvre de l'ingénierie humaine. Parce que ce que vous avez sous les yeux n'est pas un homme, c'est un produit fini. Un prototype de l'arrogance absolue, poli à la main par deux artisans de la névrose que j'appelle, par pure convention administrative, « mes parents ».

Le problème de ma génération — et plus spécifiquement le problème de ma personne, car soyons honnêtes, le reste du monde n'est qu'un décor en carton-pâte — ne vient pas d'un manque d'amour. Oh que non. Il vient d'un surplus toxique de validation injustifiée. On nous a dit que nous étions spéciaux avant même que nous soyons capables de ne pas nous bave dessus. Et me concernant, on a poussé le concept jusqu'à l'absurde.

Tout a commencé avec l'affaire des lacets.

Dans une famille normale, apprendre à faire ses lacets est une étape logistique mineure. C'est le moment où tes géniteurs se disent : « Alléluia, je n'aurai plus à m'accroupir comme un serf devant ce gnome de quatre ans pour éviter qu'il ne s'étaie dans le gravier. » Pour moi, ce fut le sacre de Napoléon, mais avec plus de paillettes et moins de dignité. Le jour où j'ai réussi à entrelacer deux bouts de coton de manière à ce qu'ils ressemblent vaguement à des oreilles de lapin, ma mère a poussé un cri que l'on n'entend normalement que lors des apparitions mariales ou des gains à l'EuroMillions. Mon père, lui, a débouché une bouteille de champagne dont le prix

aurait pu éponger la dette de certains pays d'Afrique subsaharienne.

Ils m'ont regardé comme si je venais de craquer le code Enigma ou de réinventer la fusion froide dans le bac à sable. Ils ont appelé la famille. La tante Berthe, qui n'avait pas quitté son canapé depuis la chute du Mur de Berlin, a été convoquée pour témoigner de la splendeur du nœud. « Regarde, Berthe ! Regarde le génie ! Il a fait une boucle ! » Et moi, du haut de mes soixante centimètres, j'ai compris le message : chaque geste que je posais, aussi insignifiant soit-il, méritait une couverture médiatique internationale.

C'est là que le monstre est né. Dans la chaleur étouffante de l'admiration imméritée.

Le trauma de l'enfant roi n'est pas une blessure, c'est une hypertrophie de l'ego. C'est grandir avec l'idée fixe que le monde est un public qui a payé sa place très cher et que je suis, par ma simple présence, la tête d'affiche. Aujourd'hui, je ne peux pas boire un café sans m'attendre à ce qu'une foule en délire surgisse de derrière le comptoir du Starbucks pour me faire une haie d'honneur. Quand je porte ma tasse à mes lèvres, je sens le vide abyssal de votre silence. Pourquoi personne n'applaudit ? Est-ce que vous réalisez l'élégance du mouvement ? La précision du dosage sucre-caféine ? La manière dont ma mâchoire se contracte pour absorber l'amertume du grain sans que mon sourcil ne tressaille ? C'est une performance, bordel ! Et vous, vous restez là, à mâcher votre muffin industriel comme des figurants mal payés dans un film de série B.

C'est une tragédie quotidienne. Chaque fois que je réussis à traverser la rue sans me faire écraser (ce qui, vu ma stature, relève de l'exploit gravitationnel pour le bitume), je m'attends à ce que le maire de la ville descende d'une limousine pour me remettre les clés de la cité. Et quand rien ne se passe, quand le monde continue de tourner dans son indifférence crasse, je ressens une trahison plus profonde que celle de Judas. Mes parents m'avaient promis un monde de standing ovations permanentes, et je me retrouve avec une réalité où les gens me demandent de « me pousser un peu pour

qu'ils puissent accéder au rayon des yaourts ».

Quelle insulte. Quel manque de perspective historique.

Vous ne comprenez pas l'échelle de ma souffrance. Imaginez-vous un instant : j'ai été éduqué dans l'idée que ma digestion était un événement culturel majeur. Quand j'étais petit, si j'arrivais à finir mon assiette de brocolis, on organisait un défilé de chars allégoriques dans le couloir. On me félicitait d'avoir « bien travaillé ». Travaillé ? J'ai juste mastiqué des légumes, maman ! Mais non, pour eux, c'était la preuve d'une volonté de fer, d'une résilience de spartiate. Ils ont confondu mon métabolisme de base avec une vertu héroïque.

Résultat : à trente ans passés, je vis dans un état d'alerte narcissique permanent. Si je tape un code Wi-Fi du premier coup, j'attends une notification de l'Académie Française me félicitant pour ma maîtrise des caractères alphanumériques. Si je range une paire de chaussettes, je guette le ciel en espérant qu'une escadrille de la Patrouille de France dessine mon visage avec de la fumée bleue, blanc, rouge.

Et vous, vous me regardez avec votre petit air supérieur, en pensant : « Quel pauvre type, quel égocentrique fini. » Mais posez-vous la question : qui est le plus pathétique ? Celui qui attend les applaudissements parce qu'on lui a promis qu'il était le centre de l'univers, ou vous, qui passez votre vie à applaudir des gens qui ne savent même pas que vous existez ? Au moins, mon délusion est de haute couture. La vôtre est un prêt-à-porter bas de gamme acheté en solde dans la boutique de la médiocrité.

Mes parents n'ont pas simplement créé un monstre. Ils ont sculpté un monument à la gloire de l'inanité. Ils m'ont donné les clés d'un royaume qui n'existe pas, et maintenant je passe mes journées à errer dans les couloirs de ma propre légende, en engueulant les fantômes parce qu'ils n'ont pas ciré mes bottes.

Prenez mon réveil, par exemple. Chaque matin, quand l'alarme sonne, je ne me lève

pas pour aller travailler — le travail est une notion pour les gens qui n'ont pas de destin — je me lève pour accorder au monde le privilège de ma conscience. Je sors de mon sommeil comme un dieu sort de l'Olympe, et la première chose que je vois dans le miroir, c'est un homme qui mérite une prime de performance pour avoir simplement réussi à ouvrir les paupières. Et quand je descends me faire couler ce fameux café, et que ma cafetière se contente de faire ce bruit de succion pathétique au lieu de jouer l'Hymne à la Joie, j'ai envie de porter plainte contre le fabricant. Je mérite un électroménager qui comprend qui je suis.

C'est ça, le vrai traumatisme : vivre dans un monde qui refuse de se mettre à niveau. Je suis une Rolls-Royce coincée dans un embouteillage de trottinettes électriques. Je suis un opéra de Wagner diffusé dans les haut-parleurs d'un ascenseur de centre commercial. Et tout ça parce qu'un jour de juin 1994, mon père a décidé que ma capacité à nommer toutes les couleurs de l'arc-en-ciel sans bégayer faisait de moi l'héritier spirituel d'Albert Einstein et de Freddie Mercury.

Alors, la prochaine fois que vous me verrez passer, ne faites pas mine de m'ignorer. Ne prétendez pas que vous êtes occupés à « vivre votre vie ». Votre vie n'est qu'un intermède publicitaire dans la mienne. Inclinez-vous, ou mieux, restez immobiles et retenez votre souffle. C'est le moins que vous puissiez faire pour compenser le fait que je n'ai toujours pas reçu mon prix Nobel pour avoir rangé mon lave-vaisselle hier soir.

Et si vous trouvez que j'exagère, plaignez-vous à mes parents. Mais dépêchez-vous, ils sont sans doute occupés à encadrer le dernier ticket de caisse de mes courses alimentaires sous prétexte que j'ai fait preuve d'une « gestion budgétaire visionnaire ». Le monstre est là, il est beau, il est grand, et il a soif de votre reconnaissance. Alors allez-y. Frappez dans vos mains. Plus fort que ça. Voilà. C'est mieux. Enfin un peu de réalisme dans ce monde de brutes.

Chapitre 3

L'Art de ne pas t'écouter (J'attends juste que tu reprennes ton souffle)

Soyez honnêtes deux minutes : il n'y a rien de plus oppressant qu'un interlocuteur qui s'imagine que la communication est un échange à double sens. C'est une erreur de débutant, une faille dans le contrat social qui stipule pourtant clairement que mon temps est de l'or massif tandis que le vôtre est, au mieux, du vieux cuivre oxydé ramassé dans une décharge municipale. Quand vous commencez une phrase par « Tu ne devineras jamais ce qui m'est arrivé aujourd'hui », mon cerveau enclenche instantanément le mode « économie d'énergie cognitive ». Je ne suis plus là. Mon enveloppe charnelle est restée sur place pour ne pas que vous fassiez une scène, mais mon esprit est déjà en train de peaufiner les éclairages de ma prochaine intervention héroïque.

L'art de ne pas vous écouter n'est pas un manque de respect, c'est un acte de préservation culturelle. Pourquoi devrais-je polluer mon disque dur interne, capable de stocker des symphonies de ma propre création, avec les détails fastidieux de votre panne de chauffe-eau ou, pire encore, les méandres de votre vie sentimentale qui ressemble à un épisode de **Plus Belle la Vie** écrit par un stagiaire sous antidépresseurs ?

La technique maîtresse, le joyau de ma couronne sociale, c'est le « hochement de tête automatique ». C'est une discipline olympique. Il faut trouver le rythme parfait : ni trop lent (on croirait que je m'endors, ce qui serait justifié mais impoli), ni trop rapide (on croirait que je suis sous cocaïne, ce qui me rendrait trop sympathique). Le bon tempo, c'est celui du métronome d'un pianiste de jazz qui s'ennuie. Un battement toutes les 1,5 secondes. C'est la fréquence universelle qui signifie : « Je valide ton

droit à l'existence, mais s'il te plaît, abrège, j'ai une anecdote sur un avocat trop mûr qui va changer la face du monde. »

Pendant que vous déballez vos problèmes — appelons ça « le bruit de fond » — je pratique ce que les experts (moi) appellent le *Deep Fake Auditif*. Je repère des mots-clés pour ne pas être pris au dépourvu. Si j'entends « hôpital », « divorce » ou « licenciement », j'ajuste mon hochement de tête pour lui donner une légère inclinaison latérale, signe d'une empathie factice mais efficace. Si j'entends « météo », « vacances » ou « mon chien », je garde le hochement vertical standard, celui de la politesse bureaucratique.

Mais ne vous y trompez pas : pendant ce temps, je suis en pleine répétition générale. Dans ma tête, je suis en train de monter le film de mon anecdote. Je vérifie les punchlines, je calibre les temps de pause, je prépare le geste de la main qui soulignera l'absurdité de ma situation avec la boulangère. Parce que mon histoire de croissant trop cuit, mesdames et messieurs, c'est du Shakespeare comparé à votre récit de coloscopie. C'est une épopée. C'est le *Seigneur des Anneaux* condensé dans une transaction de 1 euro 20.

Le moment le plus critique, c'est celui où vous reprenez votre souffle. C'est là que se joue la survie du plus fort. Vous savez, ce petit instant de vide pneumatique, ce quart de seconde où vos poumons réclament de l'oxygène avant de repartir sur un deuxième paragraphe inutile ? C'est ma fenêtre de tir. C'est mon débarquement en Normandie. Si je rate cette micro-seconde, je suis reparti pour dix minutes de tunnel sur votre cousin qui fait du CrossFit. Et je ne peux pas laisser faire ça. Pas à moi. Pas à l'humanité qui attend mon intervention.

Alors, dès que je vois vos narines se dilater pour une inspiration salvatrice, je frappe. Sans pitié. Je ne fais même pas de transition. Les transitions, c'est pour les gens qui ont peur de blesser les autres. Je coupe le cordon ombilical de votre discours avec une hache de guerre.

« C'est fou ce que tu me dis là, vraiment terrible le truc avec ta mère, mais tu sais ce qui est encore plus dingue ? Ce matin, j'ai réalisé que la disposition des grains de riz dans mon bol formait exactement la constellation de la Grande Ourse, et là, j'ai compris que l'univers essayait de me dire que j'étais prêt pour ma promotion. »

Et voilà. Le tour est joué. Vous êtes là, la bouche à moitié ouverte, encore pleine de l'air que vous comptiez utiliser pour vous plaindre de vos impôts, et vous êtes forcés d'avaler mon génie. C'est magnifique. C'est une forme d'art contemporain où vous êtes la toile et moi le peintre avec un trop gros pinceau.

Certains diront que je suis égocentrique. Quelle analyse audacieuse ! On ne dit pas d'un soleil qu'il est égocentrique parce que les planètes tournent autour de lui, on appelle ça la physique élémentaire. Je suis le centre de gravité de cette conversation, et vous n'êtes que des débris spatiaux qui cherchent un peu de lumière.

Remerciez-moi de vous inclure dans le décor.

Il y a une sous-variante du hochement de tête que j'affectionne particulièrement : le « Hochement de tête avec sourcil levé ». Celui-là, je l'utilise quand vous essayez de me donner des conseils. C'est ma défense immunitaire contre la médiocrité. Vous me dites comment je devrais gérer mes finances ? Hochement. Sourcil. Pensée interne : « Est-ce que ce type sait que j'ai une fois réussi à ne pas payer une amende de stationnement en expliquant au contractuel que mon véhicule était en réalité une installation artistique mouvante ? Non. Alors qu'il se taise. »

Vous devez comprendre que mon cerveau est un penthouse de luxe. Je ne peux pas laisser n'importe qui y entrer avec ses chaussures sales et ses histoires de bouchons sur la A7. Je fais le tri à l'entrée. Si votre anecdote n'implique pas au moins une explosion, une révélation mystique ou moi-même en train de briller de mille feux, elle est recalée par le videur de mon attention.

Et ne venez pas me dire que vous faites différemment. On sait tous que la société n'est qu'un immense malentendu où chacun attend que l'autre ferme sa gueule. La différence, c'est que moi, je l'assume avec une élégance qui frise l'insolence divine. Je ne fais pas semblant d'être intéressé par politesse ; je fais semblant d'être intéressé par charité chrétienne. Si je ne hochais pas la tête, vous vous rendriez compte de votre propre vide existentiel, et vous pourriez faire une dépression nerveuse là, tout de suite, sur mon tapis de yoga. Je vous protège, en quelque sorte. Mon indifférence est votre bouclier.

Tenez, l'autre jour, une amie — appelons-la Victime n°42 — essayait de m'expliquer que son mec l'avait quittée pour une prof de zumba. J'ai tenu trois minutes. Trois minutes entières ! J'ai battu mon record personnel. Pendant qu'elle pleurait sur son latte au soja, j'étais en train de me demander si je pouvais dresser un raton-laveur pour qu'il m'apporte mes pantoufles le soir. C'est une question complexe. Ça demande de la logistique, de la patience, et peut-être un petit chapeau haut-de-forme pour l'animal. Quand elle a enfin repris son souffle (un sanglot un peu trop long), j'ai sauté sur l'occasion : « C'est moche pour la zumba, vraiment, mais tu penses qu'un raton-laveur peut apprendre à utiliser un chausse-pied ou c'est trop demander techniquement ? »

Elle m'a regardé comme si je venais de commettre un crime de guerre. Mais au fond, elle me remerciait. J'ai cassé le cycle de sa tristesse avec une interrogation métaphysique majeure. Je lui ai offert une sortie de secours.

C'est ça, la méthode « Ma Vie Mon Œuvre Ta Gueule ». C'est transformer votre vacuité en un tremplin pour ma splendeur. Alors la prochaine fois que vous me parlerez, observez bien mon cou. S'il bouge de haut en bas avec une régularité suspecte, ne vous réjouissez pas. Ce n'est pas de l'accord. C'est juste le moteur de mon ego qui tourne au ralenti, attendant que la piste se libère pour le décollage.

Et maintenant, taisez-vous un instant. Je sens que je vais avoir une idée brillante sur

la façon dont je devrais être remboursé par la Sécurité Sociale pour le simple fait d'exister. C'est une anecdote qui va durer au moins vingt minutes, et croyez-moi, vous n'avez pas besoin de reprendre votre souffle : le mien suffira pour nous deux.

Chapitre 4

Mon Instagram : Le Louvre de ma propre face

Posez ce magazine. Arrêtez de scroller pour regarder les vacances de gens que vous détestez au fond de vous, et concentrez-vous. On va parler d'art. On va parler de conservation du patrimoine. On va parler de mon feed Instagram.

Certains voient dans cette application un outil de communication. Pour moi, c'est une annexe numérique du Quai d'Orsay doublée d'une aile privatisée du Louvre, avec une sécurité beaucoup plus stricte concernant les commentaires désobligeants. Ma présence sur les réseaux sociaux n'est pas une « activité » ; c'est une mission diplomatique permanente entre ma perfection et votre médiocrité. J'ai 312 abonnés. Pour vous, c'est le chiffre d'un vide-grenier en Lozère. Pour moi, c'est un conclave de cardinaux attendant la fumée blanche de mon prochain selfie.

Prenez mon petit-déjeuner de ce matin. Pour le commun des mortels, un œuf au plat est une source de protéines. Pour moi, c'est un événement géopolitique majeur qui nécessite une cellule de crise. J'ai passé quarante-cinq minutes à déplacer une tranche d'avocat de trois millimètres vers la gauche parce que l'ombre portée de ma fourchette créait un conflit visuel insupportable, une sorte d'agression esthétique qui aurait pu déclencher une chute des marchés financiers si je l'avais publiée en l'état.

Ma compagne — appelons-la « l'accessoire humain n°1 » — a osé me demander si elle pouvait commencer à manger avant que le jaune ne coagule totalement. Je l'ai foudroyée du regard. On ne mange pas un chef-d'œuvre, on l'immortalise. Est-ce qu'on a demandé à Léonard de Vinci de se dépêcher avec la Joconde parce que la pizza refroidissait ? Non. On attend. On se tait. On respecte la curation.

Il y a une noblesse dans le fait de traiter un toast au levain avec le même sérieux qu'un traité de non-prolifération nucléaire. Quand je poste la photo, je ne cherche pas des « likes ». Je cherche une validation cosmique. Et quand ma tante Mauricette commente avec un emoji « cœur » et une faute d'orthographe, je ne vois pas une parente affectueuse, je vois une terroriste culturelle qui vient de taguer un graffiti sur la façade du Parthénon. Je la bloque, évidemment. La pureté de mon algorithme est à ce prix.

Le problème de cette époque, c'est que vous croyez tous avoir quelque chose à dire. Vous postez des photos de vos gosses qui mangent du sable ou de vos pieds devant une piscine municipale. C'est d'une vulgarité sans nom. Mon Instagram, lui, est une dictature de la beauté. Chaque filtre est choisi avec la précision d'un chirurgien opérant à cœur ouvert. Le filtre « Clarendon » ? Trop démocratique. « Juno » ? Un peu trop nouveau riche. Je crée mes propres réglages, un savant mélange de désaturation sélective et de contraste dramatique qui donne à mon visage l'aspect d'un dieu grec qui viendrait de découvrir le concept de la rente immobilière.

Parlons de mes légendes. C'est là que le génie opère.

Mettre une photo de moi en train de regarder l'horizon (angle de 45 degrés, mâchoire contractée au point de risquer l'anévrisme) avec pour seul texte : « Résilience. » C'est profond, n'est-ce pas ? On ne sait pas à quoi je résiste. Probablement au poids de mon propre charisme, ou au fait que le barista n'a pas mis de mousse de lait en forme de colombe sur mon latte. Mais le public adore. Les 312 élus de ma liste de followers reçoivent cette information comme une prophétie. Ils se demandent : « Mais comment fait-il pour être aussi résilient tout en ayant un teint si lumineux ? »

Je suis l'influenceur de l'invisible. Je n'ai pas besoin de millions de fans pour savoir que je suis une icône. Si j'avais un million d'abonnés, je devrais commencer à plaire à la plèbe. Je devrais faire des partenariats pour du thé détox ou des brosses à dents en bambou. Quelle horreur. Mon audience est une élite que j'ai moi-même triée sur le volet (en gros, j'ai supprimé tous ceux qui ne m'ont pas félicité pour ma nouvelle

coupe de cheveux en moins de quatre minutes).

L'autre jour, j'ai posté une "Story" de moi en train de lire un livre. Le livre était fermé, bien sûr, pour ne pas abîmer la composition, et je l'avais choisi uniquement pour la couleur de la couverture qui rappelait le bleu de mes chaussettes. Un abonné — un ancien collègue qui a survécu par miracle à mes purges précédentes — a eu l'audace de me demander en message privé de quoi parlait l'ouvrage.

Ma réponse fut cinglante : « Le sujet n'est pas le contenu, c'est l'intention. Ne sois pas si littéral, tu gâches la vibration de ma page. »

Je l'ai restreint. On ne pose pas de questions logiques dans un musée. On subit la beauté, on ne l'interroge pas.

Et ne me lancez pas sur le concept du "naturel". Sur Instagram, le naturel est une construction architecturale qui demande plus de travail que la construction du viaduc de Millau. Pour avoir l'air de "me réveiller comme ça", je dois passer deux heures à froisser mes draps de manière artistique, à appliquer une crème qui coûte le PIB du Swaziland pour avoir ce brillant de peau spécifique, et à simuler un regard embrumé qui dit à la fois "je suis vulnérable" et "si tu t'approches, je te poursuis en diffamation".

C'est un sacerdoce. Parfois, je me regarde dans le miroir et je me demande : "Est-ce que le monde est prêt pour tant de curation ?"

La réponse est non. Mais je le fais quand même. Par charité.

Parce que sans moi, sans mes photos de tasses de café prises de haut avec une revue d'art négligemment ouverte à la page d'un sculpteur minimaliste dont je ne connais pas le nom, qu'est-ce qu'il vous resterait ? Le vide. La réalité brute. Des gens qui se parlent sans filtre "Vintage". L'enfer, en somme.

Alors, quand vous parcourez mon profil, lavez-vous les mains. Ne scrollez pas trop vite, vous pourriez rater la subtilité d'un grain de peau retouché pendant trois nuits

blanches. Et surtout, n'espérez pas que je vous suive en retour. Le Louvre n'installe pas des dessins d'enfants sur ses murs sous prétexte de politesse. Le Louvre se contente d'être là, magnifique et inaccessible.

Mon Instagram, c'est ma vie, mais avec une meilleure colorimétrie que la vôtre. C'est mon œuvre, et si le cadre ne vous plaît pas, c'est probablement que vos yeux n'ont pas la résolution nécessaire pour comprendre l'immensité de ce qui se joue ici.

Maintenant, poussez-vous. La lumière de 17h23 frappe exactement mon profil gauche. C'est l'heure de mon prochain communiqué de presse visuel. Un selfie intitulé "Solitude féconde". Ça va me prendre trois heures, et ça va changer la face du monde. Ou au moins celle de mes 312 disciples, ce qui revient exactement au même.

Taisez-vous. Je pose.

Chapitre 5

Ma Dépression est plus profonde que la tienne

C'est une erreur de débutant que de croire que le bonheur est le but ultime de l'existence. Le bonheur, c'est pour les gens qui ont des rideaux en vichy et des comptes épargne logement. C'est plat, c'est vulgaire, c'est bruyant. Non, la véritable distinction, le luxe suprême du XXI^e siècle, c'est l'abîme. Mais attention, pas n'importe quel abîme. Pas votre petite déprime de dimanche soir parce qu'il n'y a plus de yaourts au frigo ou que votre ex a liké la photo d'une coach en fitness de Dubaï. Je vous parle de la Grande Noirceur, de la Mélancolie d'Appellation d'Origine Contrôlée, celle qui demande un budget éclairage et une garde-robe en lin froissé.

Le problème avec vous, c'est que vous vulgarisez le désespoir. Vous traînez votre tristesse comme un vieux sac de courses en plastique alors que je porte la mienne comme un manteau de fourrure en pleine canicule : c'est inconfortable, c'est absurde, mais mon Dieu, quel panache.

Entendons-nous bien : quand vous me dites « Je ne vais pas bien », j'ai envie de vous envoyer un tutoriel pour apprendre à faire des nœuds de cravate. Votre mal-être est un produit de série, une pâle copie de souffrance formatée par des algorithmes de bas étage. Vous êtes tristes ? Quelle audace. Quel manque d'originalité. C'est comme si vous m'annonciez que vous respirez de l'oxygène ou que vous trouvez que la guerre, c'est mal. Félicitations, vous avez le charisme émotionnel d'une huître en fin de service.

Ma dépression à moi, c'est autre chose. C'est un chef-d'œuvre d'ingénierie spirituelle. Elle n'est pas causée par des événements extérieurs — je suis bien trop au-dessus des contingences matérielles pour être affecté par un licenciement ou une rupture. Non,

ma dépression est métaphysique. Elle est née de la contemplation de l'infini et du constat que la couleur du ciel n'est jamais tout à fait raccord avec mon teint de peau à la lumière de l'aube. C'est une douleur de gourmet.

L'autre jour, j'étais à ce dîner. Vous savez, le genre de dîner où les gens se sentent obligés de partager leurs « fêlures » pour se donner de la consistance entre le fromage et le dessert. Une fille à ma droite — appelons-la Sarah, elle avait l'air d'une Sarah, le genre de personne qui pense que faire du yoga guérit le vide existentiel — a eu le front de dire : « En ce moment, je traverse un tunnel, je me sens vraiment vide. »

J'ai posé ma fourchette. Le silence s'est installé, car le monde sent instinctivement quand je m'appête à remettre les pendules à l'heure de l'éternité. Je l'ai regardée avec cette pitié tendre qu'on réserve aux enfants qui essaient de dessiner un cheval et qui finissent par faire une patate avec des bâtons.

— « Un tunnel, Sarah ? » ai-je murmuré, la voix chargée de la poussière des siècles. « C'est charmant. C'est très ferroviaire. Mais un tunnel, ça implique une sortie. Ça implique une lumière au bout, une direction, un ingénieur des Ponts et Chaussées qui a calculé la structure. Ton mal-heur est fonctionnel. Il est utilitaire. C'est une petite panne de courant dans ton studio de 25 mètres carrés. »

Elle a bafouillé, la pauvre. Elle a essayé de me parler de sa « charge mentale ».

— « La charge mentale ? » ai-je repris en riant doucement — un rire qui sonne comme des morceaux de cristal tombant sur du velours noir. « Ma chère, je ne porte pas une charge, je porte le deuil de l'univers. Mon vide n'est pas un manque de contenu, c'est une présence absolue. C'est un trou noir qui a avalé toute forme de désir, de lumière et de motivation pour répondre à tes SMS. Quand tu tombes, tu touches le fond. Quand je tombe, je découvre que le fond n'est qu'une illusion inventée par ceux qui n'ont pas le courage de la chute libre infinie. »

Le reste de la table est resté pétrifié. C'est ça, le talent. Transformer un simple dîner en une veillée funèbre pour leur propre médiocrité. Ils pensaient être malheureux, je leur ai prouvé qu'ils n'étaient que vaguement incommodes.

Il faut comprendre que la victimisation est le dernier sport olympique où l'on gagne en restant au lit. Mais c'est une discipline exigeante. On ne peut pas juste arriver et dire « je suis triste ». Il faut de la mise en scène. Il faut des accessoires. Si vous n'avez pas au moins trois flacons de médicaments dont le nom contient plus de quatre "X" et un exemplaire corné de Cioran sur votre table de chevet (juste pour le contraste visuel avec votre iPhone), vous n'êtes qu'un touriste de l'angoisse.

Le monde est devenu une immense foire d'empoigne où chacun essaie de brandir son traumatisme comme un pass VIP. « J'ai eu une enfance difficile », dit l'un. « Mon père ne m'aimait pas », dit l'autre. Pathétique. On dirait des enfants qui comparent leurs cicatrices dans la cour de récréation. Moi, je n'ai pas besoin de traumatismes. Les traumatismes sont des explications pour les faibles. Ils servent à justifier pourquoi vous ne faites rien de votre vie. Moi, je ne fais rien de ma vie parce que la vie elle-même est une insulte à mon potentiel. C'est beaucoup plus noble.

Je me souviens d'avoir vu un psy, une fois. Un homme avec des lunettes sur le nez et une plante verte à l'agonie dans le coin de son bureau. Il a essayé de me « diagnostiquer ». Il a utilisé des mots comme « dysthymie » ou « narcissisme dépressif ». Je l'ai arrêté tout de suite.

— « Docteur, ne m'insultez pas avec votre jargon de pharmacien de province. Vous essayez de mettre une étiquette sur une tempête. Vous essayez de mesurer la profondeur de l'océan avec une règle graduée de 30 centimètres. Ma dépression n'est pas un dérèglement chimique, c'est une opinion politique. C'est ma réponse esthétique à la vulgarité de la réalité. »

Il m'a demandé ce que je ressentais. Je lui ai répondu : « Je ressens ce que ressentirait

une fresque de la Renaissance si elle était forcée d'être exposée dans un kebab. » Il n'a pas su quoi répondre. Il a pris des notes. J'espère qu'il les a encadrées.

Le problème de notre époque, c'est la démocratisation de la souffrance. Tout le monde veut sa part du gâteau de la plainte. Les réseaux sociaux sont remplis de gens qui font des « stories » en pleurant, avec un filtre qui lisse le grain de peau pour que leurs larmes aient l'air d'être en 4K. C'est de la contrefaçon. C'est le Primark du désespoir. Si tu peux poster ta détresse sur Instagram avec un hashtag `MentalHealthAwareness`, c'est que tu n'es pas au fond du trou. Tu es juste sur le rebord, en train de prendre la pose pour voir si l'ombre affine ton visage.

Moi, quand je suis au plus bas, je ne poste rien. Je disparaissais. Mais je disparaissais avec une telle intensité que mon absence devient plus bruyante que toutes vos publications réunies. Je crée un vide si parfait qu'on pourrait y stocker du vin de garde. C'est ça, la vraie maîtrise : faire de son malheur une œuvre d'art si inaccessible que même la mort hésite à frapper de peur de gâcher la scénographie.

Regardez-vous, avec vos petites névroses de poche. Vous vous plaignez de la solitude alors que vous avez 4000 amis Facebook. Moi, je suis seul au milieu d'une foule qui m'adule, et c'est ça qui est vraiment tragique. Votre solitude est un manque de gens ; la mienne est un excès de moi-même. On ne joue pas dans la même cour.

Parfois, je vous croise dans la rue, avec vos mines déconfites et vos épaules tombantes. Vous essayez de capter mon regard pour y trouver une fraternité de douleur. Oubliez ça. Je ne suis pas votre frère d'armes. Je suis le général en chef d'une armée de fantômes, et vous n'avez même pas encore votre brevet de scout du cafard. Votre tristesse est un bruit de fond, un acouphène social. La mienne est une symphonie de Mahler jouée par un orchestre de violoncelles désaccordés.

Alors, la prochaine fois que vous aurez envie de me confier vos « problèmes », réfléchissez-y à deux fois. Regardez la profondeur de mon regard, cette espèce de

brume bleutée qui évoque les matins d'hiver sur la lande écossaise, et demandez-vous si votre petite fuite d'eau émotionnelle mérite vraiment que j'interrompe mon agonie de gala.

Votre dépression est un rhume. La mienne est une peste noire de soie et de cachemire. On ne mélange pas les serviettes et les linceuls. Gardez votre mélancolie de supermarché pour vos séances de thérapie de groupe. Ici, on pratique le grand style. Ici, on ne guérit pas. On sublime.

Et maintenant, si vous voulez bien m'excuser, je dois aller m'allonger sur mon canapé en velours et fixer le plafond pendant six heures. Ce n'est pas de la paresse. C'est une performance. C'est ma vie. C'est mon œuvre. Ta gueule.

Chapitre 6

Le Yoga : Me regarder le cul en cherchant mon âme

Il a fallu que je me rende à l'évidence : ma dépression de luxe, ce chef-d'œuvre de mélancolie en cachemire que je peaufine depuis des années, manquait cruellement de souplesse. On ne peut pas déceimment mépriser le genre humain avec les lombaires bloquées. L'arrogance demande une certaine fluidité du bassin. C'est ainsi que je me suis retrouvé, par un mardi après-midi pluvieux, poussé par une sorte de pulsion suicidaire esthétique, dans un studio de yoga du 6ème arrondissement qui sentait le bois de santal et le privilège fiscal.

Le lieu s'appelait "L'Éveil du Lotus Bleu" ou une connerie du genre. À l'accueil, une créature diaphane, probablement nourrie exclusivement de lumière lunaire et de graines de chia infusées aux larmes de stagiaires, m'a regardé avec une compassion qui m'a immédiatement donné envie de lui projeter mon mépris au visage comme on lance un cocktail Molotov dans une parfumerie.

« Vous venez pour la séance de Vinyasa Flow ? » a-t-elle murmuré, sa voix ayant le grain d'une harpe désaccordée.

« Je viens pour l'illumination, chérie. Et si possible, pour une version de moi-même qui ne craque pas de partout quand je ramasse ma télécommande », ai-je répondu avec le sérieux d'un cardinal en plein exorcisme.

Je me suis retrouvé dans une salle chauffée à trente degrés – la température idéale pour faire mariner le désespoir de vingt-cinq bobos en quête de sens. J'ai déroulé mon tapis de yoga écologique en caoutchouc naturel récolté à la main par des moines aveugles (120 euros, une paille). Autour de moi, la faune locale : des femmes en leggings Lululemon si serrés qu'on pouvait deviner leur code de carte bleue à travers

le tissu, et des hommes à barbe de trois jours arborant des tatouages sanskrits dont ils ignorent probablement qu'ils signifient en réalité « Poulet sauce aigre-douce ».

La prof est entrée. Elle s'appelait Shanti. Enfin, elle s'appelait sûrement Mireille avant de faire un stage de trois semaines à Goa, mais aujourd'hui, elle était Shanti. Elle nous a demandé de nous asseoir en tailleur et de fermer les yeux.

« Connectez-vous à votre moi profond », a-t-elle susurré.

Mon moi profond était occupé à se demander si j'avais bien éteint le four, mais j'ai joué le jeu. J'ai pris une grande inspiration, visualisant l'énergie cosmique circulant dans mes chakras, alors qu'en réalité, je sentais surtout l'odeur de transpiration biologique de mon voisin de gauche, un type qui ressemblait à un expert-comptable ayant décidé de devenir « guérisseur d'âmes » par pur ennui.

Puis est venu le moment de la pratique. Shanti a annoncé un « Chien tête en bas ». Pour les non-initiés, c'est une position où vous posez les mains et les pieds au sol en levant les fesses vers le ciel, formant ainsi un triangle isocèle de pure agonie. C'est à cet instant précis que le titre de ce chapitre a pris tout son sens.

Dans cette posture, le monde est renversé. La gravité, cette garce, tire tout vers le bas. Et là, face à moi, dans le miroir qui couvrait le mur du fond, j'ai vu. J'ai vu mon propre postérieur, moulé dans un textile technique à prix d'or, pointé vers le plafond comme une antenne parabolique cherchant à capter le signal de la divinité.

C'est l'essence même du yoga moderne : on vous promet le Nirvana, mais on vous donne surtout une vue imprenable sur votre propre anatomie. On nous parle de détachement matériel, de dissolution de l'ego, alors que 90% de l'assistance est en train de se demander si cet angle de vue met en valeur leurs fessiers ou si le legging est vraiment « squat-proof ». On cherche son âme, mais on vérifie surtout si on a de la cellulite. C'est une quête spirituelle qui s'arrête au niveau du périnée.

« Respirez dans vos hanches », a ordonné Shanti.

J'ai essayé de respirer dans mes hanches. J'ai surtout réussi à émettre un bruit suspect, une sorte de sifflement gazeux que j'ai tenté de camoufler en soupir de libération émotionnelle. Tout le monde a fait semblant de ne rien entendre. C'est ça, la magie du yoga : l'hypocrisie collective élevée au rang d'art sacré. On est tous là, à moitié à poil, à suer des litres sur des tapis en plastique, à s'auto-congratuler d'être « connectés à l'univers », alors qu'on pense tous à la même chose : « Est-ce que la prof a remarqué ma souplesse de gazelle blessée ? » et « Quand est-ce que je peux poster la photo sur Instagram ? ».

Car le yoga sans réseaux sociaux, c'est comme un péché sans plaisir : ça ne sert à rien. Après la séance, j'ai vu une fille, dont la souplesse évoquait celle d'un churros, passer vingt minutes à se prendre en photo dans une posture de la roue, le visage crispé par une souffrance évidente, mais les yeux luttant pour paraître sereins.

Je l'imaginai déjà rédigeant sa légende : *« La paix intérieure n'est pas un but, c'est un chemin. Namaste. Ø=PO'(YogaLife Blessed SpiritualAwake

C'est le grand paradoxe de notre époque : on utilise une discipline millénaire censée détruire l'ego pour nourrir le monstre narcissique qui nous sert de personnalité. On cite Gandhi – « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde » – pour illustrer une photo de son propre cul sur une plage de Bali. Gandhi, le mec qui pesait quarante kilos et vivait dans une cabane, n'avait probablement pas prévu qu'il finirait en faire-valoir pour des influenceuses vendant des thés détox.

« Soyez le changement », dit la légende. Le changement, c'est surtout d'avoir acheté un tapis de yoga assorti à ses yeux pour récolter 300 likes de la part d'inconnus qui, eux aussi, cherchent leur âme dans le reflet de leur écran de smartphone.

Moi-même, je ne suis pas mieux. En sortant de la séance, tout endolori, les muscles tremblants comme une gelée de cafétéria, je me suis arrêté devant la vitrine d'un magasin de jus pressés à froid. J'ai acheté un breuvage vert de gris à 12 euros qui avait le goût de la pelouse après une tonte matinale. J'ai pris une photo de la bouteille avec, en arrière-plan, mon sac de sport griffé.

J'ai failli écrire : *« Un esprit sain dans un corps sain. L'énergie circule. »*
Puis, je me suis rappelé qui j'étais. Mon œuvre. Ma vie. Ma dignité, ou ce qu'il en restait après avoir passé une heure la tête entre les genoux à renifler mes propres chaussettes.

J'ai finalement posté la photo avec cette légende : *« Je viens de passer une heure à essayer de toucher mes orteils alors que mon âme est à l'autre bout du système solaire. Je déteste tout le monde. Ta gueule. »*

Étrangement, c'est le post qui a eu le plus de succès. On ne guérit pas du narcissisme, on l'affine. On ne trouve pas son âme dans une torsion vertébrale, on trouve juste les limites physiques de sa propre vanité. Le yoga n'est pas une thérapie, c'est un sport de combat contre son propre ridicule, et pour l'instant, le ridicule gagne par K.O. technique.

Je suis rentré chez moi, je me suis affalé sur mon canapé – le vrai temple de ma spiritualité – et j'ai senti une onde de paix m'envahir. Ce n'était pas l'illumination. C'était juste mes muscles qui arrêtaient enfin de hurler à l'aide.

Demain, je me remettrai à ma véritable passion : fixer le plafond avec un mépris souverain pour l'existence. C'est beaucoup moins fatigant pour les fessiers, et croyez-moi, c'est bien plus authentique qu'une citation de Gandhi lue sur un paquet de céréales bio.

Namaste, mes couilles. Ta gueule.

Chapitre 7

Self-Made Man (Avec le virement de papa)

Regardez-moi bien dans les yeux. Est-ce que j'ai l'air d'un mec qui a eu besoin de quelqu'un ? Ne répondez pas, c'est une question rhétorique, et votre avis m'intéresse autant que le bulletin météo de Maubeuge en 1984.

Le concept de « Self-Made Man » est la plus belle invention de l'humanité depuis le fil à couper le beurre et l'évasion fiscale. C'est un costume en alpaga qu'on enfle par-dessus son pyjama en soie pour aller expliquer à des gens qui gagnent le SMIC que, s'ils sont pauvres, c'est simplement parce qu'ils ne se lèvent pas assez tôt pour écouter des podcasts de mecs en sweat à capuche qui boivent de l'eau à 12 euros la bouteille.

Ma réussite, je ne la dois qu'à moi-même. À ma vision. À mon audace. Et accessoirement à un virement mensuel de 4 500 euros intitulé « Argent de poche / Ne pas dire à maman » qui tombait sur mon compte chaque premier du mois avec la régularité d'une métrorragie hormonale.

Mais attention, n'allez pas croire que c'était facile. Le confort est une prison, et j'ai dû briser mes chaînes de force. Je me souviens de mon premier appartement à Paris. Un 65 mètres carrés dans le 6ème arrondissement. Une véritable cellule monacale. Il n'y avait même pas de cave à vin intégrée dans la cuisine, j'ai dû stocker mon Meursault à côté du pack de lait comme un vulgaire étudiant en sociologie. J'ai connu la faim, moi aussi. Une fois, le livreur UberEats a eu quarante minutes de retard. J'ai dû manger une biscotte. Nature. Sans beurre salé. Si ça, ce n'est pas le parcours du combattant, je ne sais pas ce qu'il vous faut.

C'est là, dans cette adversité crasse, que j'ai forgé mon esprit d'entreprise.

On nous rabâche les oreilles avec la « méritocratie ». C'est un mot magnifique. Ça sonne comme une marque de yaourt grec, mais c'est en fait un algorithme complexe qui permet de transformer le carnet d'adresses de ton oncle en « talent inné pour le networking ». Quand j'ai lancé ma première start-up – une application révolutionnaire qui permettait de géolocaliser les meilleurs spots pour prendre des selfies avec des SDF (on appelait ça « HumanTouch », c'était très disruptif) – j'ai dû lever des fonds.

Les gens pensent que lever des fonds, c'est aller voir des banquiers en costume gris avec des business plans de 80 pages. Quelle erreur de débutant. Lever des fonds, c'est attendre la fin du rôti de bœuf dominical, quand l'ambiance est détendue et que le Bordeaux a commencé à faire son effet, pour dire : « Dis-moi, Papa, j'ai une idée de génie, mais il me manque un petit ticket d'entrée pour l'amorçage. »

— « Combien, mon fils ? »

— « Oh, trois fois rien. Le prix de ta montre, mais sans le bracelet. »

Et paf. Seed funding. Je suis un entrepreneur. Je suis un créateur de valeur. Je suis le nouveau Steve Jobs, mais avec une meilleure dentition et moins de complexes d'Odipe mal réglés.

Bien sûr, sur LinkedIn, la version est légèrement différente. Sur LinkedIn, je ne parle pas du virement de Papa. Je parle de « résilience ». Je parle de « grind ». Je poste des photos de moi à 5h30 du matin avec une tasse de café noir et une légende inspirante du genre : *« Pendant que vous dormez, je bâtis un empire. La chance n'est qu'un mot pour ceux qui n'ont pas de stratégie. Hustle SelfMade Blessings. »*

La vérité, c'est qu'à 5h30 du matin, je ne bâtis rien du tout. Je rentre de boîte de nuit, je suis à moitié aveugle à cause du gin-tonic frelaté et j'essaie désespérément de

commander des sushis avant de m'écrouler sur mon canapé en cuir de buffle albinos. Mais l'image, c'est tout. Le Self-Made Man est un sculpteur : il retire tout ce qui dépasse – les héritages, les cautions parentales, les stages trouvés par le parrain – pour ne laisser que la statue héroïque de sa propre volonté.

C'est un exercice mental fascinant. Il faut arriver à se convaincre soi-même. Quand je regarde mon compte en banque, je ne vois pas les 50 000 euros que mon grand-père m'a « prêtés » pour mon vingt-cinquième anniversaire (un prêt à taux zéro, remboursable en « bisous et bons résultats », autant dire une créance pourrie). Non, je vois le fruit de mon labeur. Je vois les heures passées à... enfin, à faire des trucs de patron. Comme choisir la couleur de la moquette des bureaux ou virer la stagiaire parce qu'elle portait des chaussures qui faisaient un bruit de succion insupportable.

Le plus dur, dans la vie d'un homme qui s'est fait tout seul, c'est de gérer l'ingratitude des autres. Ces gens qui disent : « Oui, mais toi, c'est pas pareil, t'avais un filet de sécurité. »

Ta gueule.

Un filet de sécurité, ça ne sert à rien si on n'a pas le vertige. Et croyez-moi, quand on dépense l'argent de ses parents dans des investissements crypto foireux basés sur une technologie de traitement des excréments de lamas en Bolivie, on l'a, le vertige. C'est une pression psychologique énorme. Imaginez si j'avais échoué ? J'aurais dû... je ne sais pas... travailler dans l'entreprise de mon père ? Vous vous rendez compte de l'humiliation ? Être obligé de prendre la direction du pôle logistique avec un salaire de débutant à six chiffres ? C'est une menace qui vous maintient éveillé la nuit, ça.

Le « Self-Made » n'est pas une situation financière, c'est une pathologie psychiatrique. C'est l'art d'oublier opportunément que, sans la main invisible de la famille, on serait probablement en train de vendre des bracelets en perles sur une plage de Goa ou de faire des tableurs Excel dans un open-space qui sent le chou-fleur

et la défaite.

J'ai un ami, appelons-le Guillaume (parce qu'il s'appelle Guillaume et que l'originalité n'est pas son fort). Guillaume se vante partout d'avoir monté sa boîte de conseil « à partir de rien ». C'est vrai. À part son diplôme de l'ESSEC payé par ses parents, l'appartement de fonction de son oncle mis à disposition gracieusement, et le fait que ses trois premiers clients étaient les meilleurs amis de son père. À part ça, c'était le désert. Le néant. Le mec est pratiquement Jean Valjean, mais avec une Tesla.

L'autre jour, on dînait dans un restaurant où le menu n'affiche pas les prix (le genre d'endroit où si tu demandes combien ça coûte, c'est que tu n'as rien à faire là). Guillaume me regarde, l'œil humide d'autosatisfaction, et me dit :
— « Tu te rends compte, on ne doit rien à personne. On est les derniers des Mohicans, mon pote. Le mérite, y'a que ça de vrai. »

J'ai failli m'étouffer avec mon tartare de thon rouge aux larmes de yuzu. J'ai failli lui rappeler la fois où il a dû appeler son père en pleurant parce qu'il avait confondu « chiffre d'affaires » et « bénéfice net » et que le fisc commençait à lui poser des questions indiscretes sur ses frais de bouche à Mykonos. Mais je n'ai rien dit. J'ai levé mon verre.

— « À nous, Guillaume. Aux bâtisseurs. Aux acharnés. »

Parce qu'au fond, c'est ça le secret. Le monde appartient à ceux qui ont le culot de croire à leurs propres mensonges. Si vous répétez assez souvent que vous avez gravi l'Everest en tongs, les gens finiront par vous demander des conseils sur le choix de la gomme de vos semelles, sans jamais se demander comment l'hélicoptère est arrivé au sommet avant vous.

La méritocratie, c'est le nom qu'on donne à la chance quand on veut qu'elle

ressemble à du talent. C'est un vernis qu'on applique sur le bois brut de l'hérédité pour que ça brille dans les dîners en ville. Et si vous n'êtes pas d'accord, c'est probablement que vous êtes jaloux. Ou pauvre. Ou les deux, ce qui est une faute de goût absolue.

Demain, je vais donner une conférence dans une école de commerce. Le thème : « Entreprendre sans filet : l'audace de tout risquer ». Je vais leur expliquer qu'il faut « brûler ses vaisseaux » pour réussir. Je ne leur dirai pas que mes vaisseaux sont assurés tous risques et qu'en cas d'incendie, la flotte de rechange m'attend déjà au port avec un buffet froid et une promotion.

Pourquoi je leur mentirais ? Ils veulent du rêve. Ils veulent croire que le fils du concierge peut devenir PDG d'une multinationale à la seule force de son poignet. Et c'est vrai, ça arrive. Une fois tous les cinquante ans. Comme les comètes ou les albums potables de U2. Mais pour le reste d'entre nous, les vrais « Self-Made Men », le secret de la réussite tient en trois mots simples :

Virement. De. Papa.

Maintenant, servez-moi un autre verre et arrêtez de me regarder avec cet air de reproche. Vous feriez exactement la même chose si votre géniteur n'était pas un prof de gym à la retraite avec une passion dévorante pour le bridge et les sandales-chaussettes.

Allez, santé. Et ta gueule.

Chapitre 8

Mes Voyages : Moi devant un mur, moi devant un lac

Voyager, c'est s'ouvrir aux autres, paraît-il. C'est aller à la rencontre de l'Inconnu, se confronter à l'Altérité, et revenir grandi, le regard chargé de cette sagesse ancestrale qu'on ne trouve que dans les échoppes à touristes qui vendent des magnets en forme de b*** en bois de teck.

Quelle belle brochette de conneries.

Si je suis allé à Bali, ce n'était pas pour trouver mon « moi intérieur ». Je sais déjà où il est : il est confortablement installé dans un appartement du 6e arrondissement et il déteste avoir chaud. Non, si j'ai fait 12 000 bornes en classe Affaires — parce que l'aventure, c'est bien, mais l'aventure avec un pyjama en coton égyptien et du champagne à volonté, c'est mieux — c'était pour une seule et unique raison : prouver que j'y étais. Et pour prouver qu'on est quelque part, de nos jours, il ne s'agit pas de regarder le paysage. Il s'agit de s'assurer que le paysage nous regarde.

Posez-vous la question : à quoi bon se tenir devant le temple d'Uluwatu si personne ne peut voir que votre teint s'accorde parfaitement avec le grès millénaire ? Le temple n'est qu'un accessoire. Une toile de fond. Un figurant de pierre dont le seul rôle, dans le grand film de ma vie, est de mettre en valeur l'éclat de mes dents facettées.

Regardez-moi avec votre air supérieur, allez-y. Je vous vois d'ici, avec vos sacs à dos Quechua qui sentent le fromage de tête et votre culpabilité de colon repentis. Vous allez me dire que le voyage, c'est « l'imprévu ». L'imprévu, pour moi, c'est quand l'hôtel oublie de mettre des sels de bain à la verveine dans ma suite. Voilà ma limite émotionnelle.

À Bali, j'ai passé trois semaines à regarder mon téléphone. Mais attention, je le regardais avec une intensité mystique. Je cherchais l'angle. Vous n'avez aucune idée du travail que cela représente de paraître « décontracté et en phase avec l'univers » quand vous avez 98 % d'humidité ambiante, que votre chemise en lin vous colle aux omoplates comme une sangsue affamée et qu'un singe vient de tenter de vous dérober vos Ray-Ban à six cents balles.

Le chapitre s'appelle « Moi devant un mur, moi devant un lac ». C'est ma philosophie de vie condensée.

Le mur, c'était à Canggu. Un mur en béton, un peu décrépit, avec une inscription pseudo-philosophique en néon rose. J'ai passé deux heures devant. Deux heures à ajuster le mode « Portrait » de mon iPhone 15 Pro Max, pendant qu'une file de seize influenceuses allemandes en quête de sens (et de followers) trépignaient derrière moi. J'ai pris 452 photos. Sur la 451e, j'ai enfin réussi à obtenir cette expression que j'appelle « la mélancolie du millionnaire » : un regard perdu dans le lointain, la mâchoire contractée juste ce qu'il faut pour qu'on devine que je réfléchis au sens de la vie, alors que je me demandais simplement si j'allais prendre le homard ou le wagyu au dîner.

Résultat ? 12 000 likes. Chaque like est une petite dose de morphine qui me confirme que j'existe. Si je n'avais pas posté cette photo, est-ce que j'aurais vraiment été devant ce mur ? Bien sûr que non. Sans preuve numérique, un mur n'est qu'un obstacle architectural. Avec un filtre « Vintage Gold », c'est une épiphanie.

Ensuite, il y a eu le lac. Le lac Bratan. Un lieu sacré, paraît-il. Une merveille de sérénité. J'y suis allé en chauffeur privé, parce que louer un scooter et risquer de finir en pizza sur le bitume balinaise, c'est pour les étudiants en année sabbatique qui pensent que le danger est un substitut à la personnalité.

Arrivé devant le lac, j'ai eu un choc. Il était... bleu. Et grand. Et il y avait de l'eau. Voilà, j'ai fait le tour. En trente secondes, mes yeux avaient traité l'information. Qu'est-ce que vous voulez que je fasse de plus ? Que j'entre en communion avec les esprits de l'eau ? J'ai essayé, mais les esprits de l'eau n'ont pas de Wi-Fi, donc la conversation a tourné court.

J'ai alors tourné le dos au lac. C'est là que le vrai travail a commencé. J'ai passé l'heure suivante à me prendre en photo avec le lac en arrière-plan, mais flou. Très flou. Parce que l'important, c'est le premier plan. C'est moi. Le lac n'est qu'un faire-valoir liquide. J'ai dû engueuler mon chauffeur parce qu'il ne comprenait pas le concept de la « règle des tiers ».

— « Plus bas, Wayan ! Je veux qu'on voie mes nouvelles sneakers, mais que ça ait l'air accidentel ! »

Le pauvre homme me regardait comme si j'étais une espèce de divinité capricieuse et un peu attardée. Il n'avait pas tort. À Bali, nous sommes tous des dieux, pourvu qu'on ait un forfait data illimité.

Le soir, au bar de l'hôtel (un truc tellement exclusif qu'il faut montrer son relevé bancaire pour avoir le droit de commander un Mojito), j'ai rencontré un type. Un « puriste ». Le genre de mec qui voyage avec un carnet de notes en moleskine et qui vous explique qu'il « s'immerge dans la culture locale ».

Il me dit : « Tu as vu la cérémonie de purification au temple de Tirta Empul ? C'était bouleversant, cette ferveur, ce rapport à l'ancestralité... »

Je l'ai regardé, j'ai siroté mon verre, et je lui ai répondu : « La lumière était dégueulasse. Trop de contrastes, ça crame les blancs sur le capteur. J'ai même pas sorti le téléphone. »

Il a failli s'étouffer avec son jus d'herbe de blé.

Il ne comprenait pas. Ce pauvre naïf croit encore que le voyage est une expérience sensorielle. Il croit que les odeurs d'encens, le goût du nasi goreng et le son des gamelans sont le but. Non. Le but, c'est la curation de son propre mythe.

On ne voyage plus pour voir le monde, on voyage pour que le monde nous voie dans des endroits où il n'a pas les moyens d'aller. C'est une compétition d'existence. Et dans cette arène, mon téléphone est mon extension naturelle. C'est mon périscope. Je ne vois la réalité que lorsqu'elle est encadrée par un rectangle de 6,7 pouces. C'est beaucoup plus rassurant. La réalité sans filtre, c'est trop brillant, ça fait plisser les yeux, et ça donne des rides. Et les rides, c'est la seule chose que le virement de Papa a du mal à effacer totalement.

J'ai fait 12 000 km pour voir mon reflet. Et vous savez quoi ? J'étais magnifique. Devant le mur, j'avais cette aura de rebelle chic qui semble dire : « Je suis profond, mais j'ai une carte Platinum ». Devant le lac, j'étais l'homme apaisé, celui qui a compris que l'essentiel est invisible pour les yeux, sauf si on utilise l'application de retouche Lightroom pour augmenter la saturation de l'essentiel.

À mon retour, les gens m'ont demandé : « Alors, c'était comment, Bali ? »

J'ai répondu : « C'était incroyable. J'ai pris 14 gigas de photos. »

Ils ont cru que c'était une blague. Les pauvres. Ils pensent encore que les souvenirs se stockent dans le cerveau. Le cerveau, c'est volatile, ça s'embrouille, ça oublie les détails. Le Cloud, lui, n'oublie jamais que j'étais au sommet de ma forme esthétique le 14 mars à 16h22 devant une rizière dont j'ai déjà oublié le nom.

Alors oui, j'ai passé mon séjour à regarder un écran. Mais au moins, sur cet écran, il n'y avait pas de misère, pas de moustiques, pas de pollution. Il n'y avait que moi, sublimé, entouré de décors exotiques qui semblaient avoir été créés par un designer de chez Apple.

Voyager, c'est l'art de déplacer son narcissisme sous d'autres latitudes. C'est s'assurer que, peu importe où l'on se trouve sur le globe, on reste toujours le centre de la carte.

Et maintenant, si vous voulez bien m'excuser, je dois poster une photo de moi « méditant » sur une plage au coucher du soleil. Le timing est crucial pour l'algorithme. La spiritualité, c'est avant tout une question d'heure de pointe sur Instagram.

Ta gueule, et va me chercher un chargeur. J'ai plus que 4 % de batterie, et je commence à sentir que je disparais de la réalité.

Chapitre 9

LinkedIn ou le Cimetière des Superlatifs

Une fois que la batterie est revenue à 100 %, le narcissisme peut enfin migrer de la rétine vers le CV. Car si Instagram est le salon de coiffure de l'ego, LinkedIn en est la morgue de luxe. C'est là qu'on vient maquiller le cadavre de nos ambitions avec des mots de trois syllabes pour qu'ils aient l'air d'avoir encore un pouls. Bienvenue dans la zone industrielle de la mythomanie décomplexée, un endroit merveilleux où personne ne « travaille » jamais, mais où tout le monde « drive des écosystèmes disruptifs en mode agile ».

Regardez-moi ces profils. Vous avez déjà vu une telle concentration de génies au mètre carré ? Si l'on en croit les en-têtes, la France ne compte plus un seul chômeur, juste des « Explorateurs d'opportunités en phase de transition stratégique ». On n'a plus de stagiaires, on a des « Junior Growth Hackers ». On n'a plus de secrétaires, on a des « Happiness Officers » dont la mission principale consiste à s'assurer que les capsules Nespresso ne tombent pas en rupture de stock avant le prochain séminaire sur la résilience émotionnelle.

Moi, j'ai compris le jeu très tôt. À l'époque, j'étais ce qu'on appelle vulgairement un « stagiaire ». Pour le commun des mortels, cela signifiait que je passais huit heures par jour dans une pièce sans fenêtre à me battre contre une photocopieuse Xerox qui avait plus de personnalité et de rancœur qu'une ex-belle-mère. Mon quotidien, c'était l'odeur de l'ozone, le bruit du toner qui s'encrasse et la brûlure thermique du papier qui sort de la machine. Mon plus grand défi intellectuel consistait à débloquer le bac 3 sans me sectionner l'artère fémorale avec un trombone.

Mais sur LinkedIn ? Ah, sur LinkedIn, j'étais une légende.

J'ai ouvert mon profil, j'ai ajusté ma cravate sur ma photo de profil (prise devant un mur blanc d'hôpital pour faire « épuré »), et j'ai commencé le grand ravalement de façade. « Stagiaire administratif » ? Trop plébéien. Trop proche de la réalité. On a donc opté pour : **« Architecte de Solutions de Reproduction Stratégique et Management des Flux Documentaires. »**

Relisez bien. C'est magnifique. Ça a la saveur d'un diplôme de Harvard et l'odeur du cuir de chez Hermès.

« Architecte », parce que cela suggère que j'ai un plan, une vision, alors que mon seul plan était de ne pas renverser mon café sur le rapport annuel. « Solutions de Reproduction », c'est le terme technique pour dire que j'appuyais sur le bouton vert. Et « Management des Flux », c'est la façon élégante de décrire le moment où je portais des ramettes de papier 80 grammes d'un point A à un point B en évitant de me choper une hernie discale.

Et vous savez quoi ? Ça a marché. Les gens ne lisent pas les descriptions, ils sniffent les mots-clés comme des rails de coke dans une soirée de lancement de startup. En trois clics, j'étais devenu un expert. J'ai commencé à recevoir des demandes de connexion de la part de types qui s'appelaient « Head of Disruptive Thinking » ou « Global Evangelist for Cloud Synergies ». Des gens qui, dans la vraie vie, sont probablement incapables de monter un meuble IKEA sans appeler un consultant, mais qui, sur le réseau, déplacent des montagnes de vide avec une assurance qui frise la pathologie mentale.

Le secret de LinkedIn, c'est l'inflation sémantique. C'est le seul endroit sur Terre où l'on peut transformer un échec cuisant en une « courbe d'apprentissage asymétrique ». Vous vous êtes fait virer parce que vous avez insulté le patron en étant bourré à la fête de Noël ? Non. Vous avez « choisi de pivoter vers un nouveau challenge personnel pour réaligner vos valeurs intrinsèques avec le marché de demain ». Vous

avez coulé votre boîte en six mois ? Vous êtes un « Serial Entrepreneur spécialisé dans le Lean Startup et le Fail-Fast Management ».

C'est le Cimetière des Superlatifs. On y enterre la médiocrité sous des tonnes d'adjectifs pompeux.

Regardez vos propres fils d'actualité, si vous avez le foie assez accroché. Il y a toujours ce type, appelons-le Jean-Kévin, qui poste un pavé de trente lignes pour expliquer comment le fait d'avoir vu un canard traverser la route ce matin lui a appris une leçon fondamentale sur le leadership bienveillant et la gestion du risque en milieu incertain. « Inspirant. Agree ? ».

Ta gueule, Jean-Kévin. C'était juste un canard. Il cherchait juste de la flotte, pas une métaphore sur ton management de merde.

Mais on est tous obligés de jouer. C'est une partouze géante où tout le monde garde son costume et personne ne jouit, mais où on s'envoie tous des messages de félicitations pour la qualité de nos sous-vêtements. On se « recommande » pour des compétences qu'on n'a pas. J'ai été recommandé pour « Stratégie Digitale » par un cousin qui pense encore que Google est une personne réelle à qui il faut dire bonjour. J'ai rendu la pareille en le recommandant pour « Management d'Équipe », alors qu'il n'arrive même pas à faire obéir son Golden Retriever.

C'est une économie basée sur le vent, un Ponzi de l'admiration mutuelle.

Et le pire, c'est cette injonction à la passion. Sur LinkedIn, personne ne fait son job pour payer son loyer ou s'acheter des pizzas. Non. On est tous « passionnés ». On est « obsédés par la satisfaction client ». On est « transcendés par l'innovation ». Si je croise un mec qui se dit « passionné par l'optimisation fiscale des flux transfrontaliers », je ne l'embauche pas, je l'interne. C'est un signe sociopathique évident. Personne n'est passionné par les tableurs Excel à 23h un mardi soir, à part peut-être les gens qui

n'ont jamais connu l'amour ou le goût d'une bonne bière fraîche.

Pourtant, je continue de scroller. Je vois mes anciens collègues devenir des « Visionary Leaders » en l'espace d'un week-end de formation sur Zoom. Je vois des stagiaires que j'ai vus pleurer devant une machine à café devenir des « Keynote Speakers » sur la résilience. On est tous les acteurs d'une pièce de théâtre écrite par un algorithme sous acide, où le premier prix est un badge « Top Voice » qui a la même valeur sociale qu'un point de fidélité dans une station-service.

L'autre jour, j'ai vu passer un post d'une nana qui expliquait que son burn-out était « le plus beau cadeau que l'univers lui ait fait pour l'aider à scaler son mindset ». Scaler son mindset. On en est là. On a transformé la dépression nerveuse en un levier de croissance. C'est le stade ultime du capitalisme : même notre effondrement psychologique doit être monétisé et transformé en contenu engageant avec un call-to-action à la fin.

« Et vous, quelle est la dernière fois que vous avez frôlé l'asile pour booster votre productivité ? Dites-le moi en commentaire ! BurnOut Blessed Growth Health »

J'ai failli répondre. J'ai failli écrire : « La dernière fois, c'est en lisant ton post, connasse. » Mais je ne l'ai pas fait. À la place, j'ai mis un « Like » avec l'icône de l'ampoule (pour dire que c'est une idée lumineuse, tu vois le niveau de cynisme ?) et j'ai mis à jour ma section « Expériences ».

Désormais, je ne suis plus un simple auteur méprisant qui tape sur son clavier. Je suis un « Content Strategist & Narrative Architect spécialisé dans la Déconstruction des Paradigmes Sociaux via l'Humour Disruptif ».

Ça claque, non ? Ça sent le mec qui a un bureau avec une plante verte et qui boit de l'eau gazeuse dans des verres design. En réalité, je suis en caleçon, j'ai des miettes de chips sur mon clavier et je commence à avoir une crampe au pouce à force de

chercher une validation extérieure auprès de gens que je détesterais croiser dans un ascenseur.

LinkedIn, c'est l'endroit où l'on va pour se convaincre que notre vie a une utilité macroéconomique. C'est le miroir déformant qui nous permet de supporter l'idée que, demain matin, on va encore passer huit heures à remplir des cases dans un logiciel que personne ne comprend, pour un patron qui ne connaît pas notre nom, dans le but ultime d'augmenter de 0,2 % la marge d'une boîte qui fabrique des bouchons de valve en plastique.

Alors, la prochaine fois que vous verrez un « Architecte de Solutions de Reproduction », ne riez pas. Ayez une pensée pour la Xerox du bac 3. Elle, au moins, elle ne prétendait pas être une visionnaire. Elle se contentait de tomber en panne, en toute honnêteté. Ce qui est déjà beaucoup plus que ce qu'on peut dire de 90 % de mon réseau.

Ta gueule, et va cliquer sur "Féliciter" pour les dix ans de boîte de Michel. Ça ne sert à rien, il ne sait pas qui tu es, mais c'est bon pour ton personal branding. On se voit au sommet, ou au moins à la cafétéria, là où on n'a plus besoin de superlatifs pour demander du sel.

Chapitre 10

L'Avis des autres (Cette pollution sonore)

L'oreille humaine est un organe fascinant, conçu par l'évolution pour détecter le craquement d'une branche sous le sabot d'un prédateur ou le doux murmure d'une source d'eau potable. Aujourd'hui, elle nous sert principalement à encaisser les analyses géopolitiques de Kevin, stagiaire en marketing, entre deux bouchées de salade de quinoa. C'est une tragédie biologique. On nous parle de « pollution sonore » pour évoquer le trafic aérien ou les marteaux-piqueurs à huit heures du matin, mais on oublie la forme la plus insidieuse de contamination acoustique : l'avis des autres.

Si je parle, c'est de l'art. Si vous parlez, c'est du bruit de fond. C'est une règle de physique élémentaire que la plupart des gens, par pure méchanceté ou par manque de savoir-vivre, s'obstinent à ignorer.

Entendons-nous bien : quand j'occupe l'espace sonore pendant quarante-cinq minutes pour expliquer pourquoi le cinéma coréen est le dernier rempart contre la débilité post-moderne, je n'exerce pas un privilège, je fais œuvre de salubrité publique. C'est de la « liberté d'expression ». C'est constitutionnel. Je suis un phare dans la nuit, une sentinelle de la pensée, un Don Quichotte du verbe qui se bat contre les moulins de la médiocrité ambiante. Mes monologues sont des cadeaux. Ce sont des masterclasses gratuites que je distribue à une audience qui, la plupart du temps, ne mérite même pas que je gâche ma salive pour elle.

En revanche, dès que l'un d'entre vous – disons, toi, là-bas, avec tes lunettes de premier de la classe et ton air de vouloir « nuancer » mon propos – ouvre la bouche pour émettre ce que tu appelles pompeusement une « critique constructive », on change de registre. Là, on n'est plus dans le débat d'idées. On est dans l'attentat

terroriste. On est dans l'agression caractérisée. On est dans la violation de mon espace vital psychique.

La « critique constructive » est au dialogue ce que la « guerre humanitaire » est à la paix : une vaste fumisterie inventée par des gens qui veulent vous marcher sur la gueule en souriant. « Je dis ça pour ton bien », disent-ils. Non. Tu dis ça parce que tu as un ego de la taille d'un porte-avions et que tu ne supportes pas de voir quelqu'un d'autre briller dans le noir de ton existence insignifiante.

Analysons la sémantique de l'agression. Quand je te dis que ta vision du monde est aussi étroite qu'un couloir de Formule 1, c'est une observation clinique. C'est de la liberté de parole. Je suis le miroir de ta propre insuffisance. Mais quand tu me suggères, avec cette petite voix douceuse qui me donne envie d'arracher les accoudoirs de mon fauteuil, que « peut-être que je devrais écouter davantage », c'est une micro-agression systémique. C'est une tentative de censure stalinienne. C'est littéralement 1984, mais avec un mec qui porte des Veja au lieu d'une police de la pensée en uniforme.

L'avis des autres est une pollution parce qu'il n'a aucune valeur ajoutée. C'est du CO2 sémantique. Regardez autour de vous : le monde est rempli de gens qui ont « un avis ». Sur la cuisson des pâtes, sur la réforme des retraites, sur la couleur de votre cravate, sur la façon dont vous devriez éduquer votre chat. Pourquoi ? Qui leur a donné ce droit ? À quel moment a-t-on décrété que chaque individu possédant deux cordes vocales et un cortex préfrontal atrophié était en droit de polluer mon silence ?

Le silence est d'or, certes, mais le mien est en platine serti de diamants. Le vôtre est juste un vide qui attend d'être comblé par mes certitudes.

Prenons un exemple concret : le monde du travail. On nous impose aujourd'hui des « feedbacks à 360 degrés ». C'est le nom moderne pour dire que n'importe quel clampin de la compta peut légalement t'expliquer comment faire ton boulot. On

s'assoit dans une salle de réunion qui sent le feutre effaçable et la sueur froide, et on écoute Jean-Claude nous dire qu'il « ressent un manque de fluidité dans notre communication ».

Écoute-moi bien, Jean-Claude. Ce que tu ressens, c'est le vide sidéral de ta propre existence qui essaie de se raccrocher à la mienne en me balançant des adjectifs de coach en développement personnel. Mon monologue sur la stratégie de l'entreprise n'était pas un manque de fluidité, c'était une symphonie. Ta critique, c'est un pet de caniche dans une cathédrale. C'est une agression. Je devrais pouvoir porter plainte pour harcèlement moral dès que quelqu'un utilise le mot « pertinent » pour contredire une de mes fulgurances.

Il y a cette idée reçue, très en vogue chez les gens qui lisent des livres avec des titres comme *« Apprendre à écouter pour mieux diriger »*, qui voudrait que l'échange soit la base de la civilisation. Quelle blague. L'échange, c'est pour les commerçants de tapis et les diplomates de l'ONU qui n'ont rien de mieux à faire. La civilisation, la vraie, s'est bâtie sur des monologues. Quand Moïse descend de la montagne avec ses tables de pierre, il ne fait pas un sondage de satisfaction auprès des Hébreux. Il ne demande pas : « Alors, le commandement numéro 6 sur l'adultère, vous en pensez quoi ? On peut nuancer ou pas ? ». Non. Il pose les tables, il fait son speech, et tout le monde se tait. C'est ça, la liberté d'expression. C'est le droit du plus brillant à éclipser les ampoules de 20 watts qui l'entourent.

Mais aujourd'hui, on vit dans l'ère de l'horizontalité. Tout le monde veut être horizontal. C'est épuisant. Si on est tous horizontaux, on finit par ressembler à un tapis. Et moi, je ne suis pas un tapis. Je suis la botte qui marche dessus.

L'agression, elle commence là où mon plaisir de m'entendre parler s'arrête. C'est-à-dire au moment où vous prenez une inspiration pour répondre. Ce petit bruit d'aspiration, ce « pff » discret avant que vous ne sortiez une bêtise du genre « Je ne suis pas d'accord », c'est le déclencheur de mon stress post-traumatique. C'est une intrusion. C'est comme si vous rentriez chez moi sans frapper pour repeindre mes

murs en beigeasse alors que je venais d'y installer des fresques baroques à ma gloire.

On me dit souvent : « Mais enfin, tu ne peux pas détenir la vérité universelle sur tout ».

Ah bon ? Et pourquoi pas ? C'est une question de probabilités. Entre mon cerveau, qui est une machine de guerre calibrée pour l'analyse de haut vol et le sarcasme de précision, et le vôtre, qui est occupé à 80 % par le calcul du temps restant avant le prochain week-end, qui a le plus de chances d'avoir raison ? Le calcul est vite fait. En m'écoutant, vous ne perdez pas votre temps, vous gagnez du neurone par osmose. C'est une transfusion intellectuelle. De rien, c'est offert par la maison.

Et pourtant, la pollution sonore continue. Sur Twitter, sur LinkedIn, dans les dîners en ville. On assiste à une démocratisation de l'opinion qui ressemble de plus en plus à une décharge à ciel ouvert. Tout le monde « livre son analyse ». On dirait des chiens qui urinent sur chaque poteau pour marquer un territoire qu'ils ne possèdent même pas.

Moi, quand je m'exprime, je ne marque pas mon territoire. Je l'étends. C'est un acte de colonisation bienveillante. Je vous libère de vos propres pensées confuses en les remplaçant par les miennes, qui sont claires, tranchantes et délicieusement méprisantes. C'est un service public.

Alors, la prochaine fois que vous aurez cette pulsion étrange, presque animale, de vouloir « donner votre avis » ou, pire, de me faire une « remarque constructive », faites une pause. Respirez un grand coup. Et demandez-vous : « Est-ce que ce que je vais dire est plus intéressant que le son de la voix de mon interlocuteur ? ».

La réponse est non. Statistiquement, mathématiquement, métaphysiquement : c'est non.

Contentez-vous d'acquiescer. Un petit hochement de tête, discret, admiratif. C'est tout ce dont j'ai besoin pour continuer à vous éclairer. Ne polluez pas mon atmosphère

avec vos doutes. Le doute, c'est pour les faibles et pour ceux qui n'ont pas encore compris que la vie est beaucoup plus simple quand on accepte que je suis le seul ici à avoir le droit d'utiliser des adjectifs.

Maintenant, ta gueule. J'ai encore trois ou quatre chapitres à te dicter sur la manière dont tu devrais mener ton existence pour ne plus être ce bruit de fond qui m'irrite les tympans. Et si tu n'es pas content, va te plaindre à la direction. Ils ne te connaissent pas non plus, mais ils adorent les formulaires. Ça les occupe pendant que les vrais génies font tourner le monde.

On se voit au prochain monologue. Ne sois pas en retard, et surtout, ne ramène pas ton avis. J'ai déjà le mien, et il est largement suffisant pour nous deux.

Chapitre 11

Ma Diète Sans Gluten (Et sans intérêt pour ton opinion)

Regarde-toi. Ne dis rien, je devine d'ici l'odeur de levure de boulangerie et de renoncement qui émane de tes pores. Tu as probablement déjeuné avec un sandwich triangle, cette éponge à gluten bas de gamme qui sert de ballast à ton existence médiocre. Tu mâches de la colle, littéralement. Le gluten, c'est la glue des faibles, le ciment qui maintient les masses populaires dans un état de somnolence digestive permanente pendant que les véritables esprits, les élites auto-proclamées dont je suis le seul membre permanent, flottent dans les sphères éthérées de l'absence totale de protéines céréalières.

S'arrêter de manger du gluten, ce n'est pas une décision médicale. Si tu fais ça parce qu'un médecin t'a diagnostiqué une maladie cœliaque, tu as déjà perdu. Tu es une victime de la biologie, un patient, un être subissant. C'est d'un vulgaire. La véritable puissance, celle que j'incarne avec une élégance qui devrait te donner envie de t'excuser d'exister, consiste à n'avoir absolument aucune allergie, aucune intolérance, mais à exiger des comptes à la terre entière comme si la moindre trace de farine de froment allait provoquer une apocalypse thermodynamique dans ton intestin grêle.

L'objectif n'est pas de se sentir mieux. L'objectif est de faire en sorte que tout le monde se sente plus mal.

Le passage au « sans gluten » est le premier pilier de ta nouvelle religion : le Culte du Moi Supérieur. Dès l'instant où tu declares à une assemblée que tu ne consommes plus de blé, tu ne décris pas un régime alimentaire, tu poses les fondations d'une dictature morale. Tu n'es plus une personne qui mange ; tu es un être de lumière en cours de purification, entouré de barbares qui s'empiffrent de toxines élastiques.

Prends l'exemple d'un dîner en ville. Un moment normalement dédié à la convivialité, cette invention pathétique pour gens qui ont peur de la solitude. Pour moi, c'est une arène. Quand le serveur arrive, ne regarde pas le menu. Le menu est pour les clients. Toi, tu es un problème logistique. Regarde le serveur dans les yeux avec la condescendance d'un officier colonial et demande : « Est-ce que votre sauce soja est certifiée sans traces ? Non parce que la dernière fois que j'ai ingéré un peptide de blé, j'ai dû annuler mon séminaire sur l'optimisation du vide. »

Peu importe que ce soit vrai. L'important, c'est le silence qui suit. Ce silence gêné où tes amis réalisent que leur plat de pâtes fraîches est soudainement devenu un bol de poison radioactif. À ce moment précis, tu as gagné. Tu occupes l'espace. Tu es le centre de gravité de la table. Ils mangent de la nourriture, toi tu manges de l'attention. Et c'est beaucoup moins calorique.

Il faut comprendre la psychologie du gluten. C'est la protéine du consensus. C'est ce qui rend le pain moelleux, ce qui permet à la pâte de lever, ce qui crée de l'harmonie dans la mie. Horrible. L'harmonie est le refuge des gens qui n'ont aucun caractère. Moi, je veux de la rupture. Je veux du craquant, du friable, du cassant. Je veux que mon régime alimentaire ressemble à ma vie sociale : une suite de désintégrations sèches et coûteuses.

Quand tu entames ta transition, ne te contente pas de remplacer le pain par des galettes de riz qui ont le goût et la texture de plaques de polystyrène récupérées dans un emballage de téléviseur. Non. Tu dois transformer chaque repas en un interrogatoire de la Gestapo.

« Est-ce que le couteau qui a coupé ce jambon a frôlé une baguette de tradition ? »

« Est-ce que le chef cuisine sous une hotte aspirante qui a filtré de la farine de seigle en 1994 ? »

Si le serveur balbutie, soupire. Un soupir profond, qui porte en lui toute la fatigue d'un génie condamné à vivre parmi des primates qui ne comprennent pas la

perméabilité intestinale.

Le génie de la diète sans gluten, c'est qu'elle te donne un droit de veto permanent sur le plaisir des autres. On veut aller dans une pizzeria ? « Oh, bien sûr, si vous voulez que je passe ma nuit à convulser sur le carrelage de la salle de bain pendant que vous vous régalez de gluten carbonisé, allons-y. Ne vous inquiétez pas pour moi, je commanderai une carafe d'eau et je regarderai vos visages se boursoufler sous l'effet de l'inflammation systémique. »

Résultat : tout le monde finit dans un restaurant de poké bowls insipides où l'on mange des graines de chia pour le prix d'un rein, simplement parce que tu as décrété que ton système immunitaire était devenu une entité diplomatique de l'ONU.

Tu dois aussi apprendre le jargon. Ne dis pas « j'ai mal au ventre ». Dis « je ressens une réponse inflammatoire auto-immune médiée par les cytokines ». Ça ne veut rien dire dans ce contexte, mais ça impose le respect. Les gens ont peur des mots qu'ils ne comprennent pas. Utilise « porosité », « microbiote » et « gliadine » comme des armes de poing. Si quelqu'un ose te sortir une étude scientifique prouvant que si on n'est pas coeliaque, le gluten n'est pas un problème, ris-lui au nez. Un rire sec, sans gluten. Explique-lui que la science est une construction de l'industrie agro-alimentaire pour vendre du blé aux esclaves de la croissance. Rappelle-lui que tu es « à l'écoute de ton corps », et que ton corps lui dit de fermer sa gueule.

Ton corps est un temple, le leur est une décharge publique.

Il y a une dimension spirituelle là-dedans. En refusant le gluten, tu refuses la civilisation agraire. Tu retournes à l'état de chasseur-cueilleur de luxe, celui qui cueille uniquement des avocats à 4 euros pièce et chasse des serveurs mal payés. Tu te débarrasses de la « lourdeur ». Regarde les mangeurs de pain : ils sont lourds, ils sont lents, ils ont besoin de faire une sieste après avoir ingéré leur dose de glucides complexes. Moi ? Je suis une lame. Je suis vif. Je suis tellement léger que je manque de m'envoler à chaque fois que je méprise quelqu'un. Mon cerveau n'est pas

embrumé par les vapeurs de la fermentation boulangère. Il est clair, froid, et entièrement focalisé sur la prochaine façon de t'humilier.

Et ne me lance pas sur les soirées. C'est là que le sans-gluten devient un super-pouvoir. Arrive avec ton propre paquet de craquelins de sarrasin au goût de carton brûlé. Refuse ostensiblement tous les toasts. Quand on te propose un canapé, regarde-le comme si on te tendait un morceau de plutonium.

« Non merci, je tiens à mes neurones. Le gluten crée un brouillard mental, tu sais. Mais continue de manger tes mini-quiches, c'est fascinant de voir quelqu'un s'auto-asphyxier intellectuellement en direct. »

Ensuite, passe le reste de la soirée à expliquer à une pauvre fille qui voulait juste boire un Gin To que le blé moderne est un mutant génétique à 42 chromosomes conçu pour réduire l'humanité en esclavage digestif. Elle finira par partir, mais ce n'est pas parce que tu l'ennuies, c'est parce qu'elle ne peut pas supporter la vérité. Ou parce qu'elle a faim de pain, la pauvre diablesse.

L'étape ultime, c'est la conversion de ton entourage. Pas pour leur bien, évidemment. Pour ton confort. Fais en sorte que tes amis se sentent coupables de commander une pizza en ta présence. Installe un climat de terreur farineuse. À terme, ils arrêteront d'en manger, non par conviction, mais par épuisement nerveux. Et là, tu auras réussi : tu auras modelé la réalité selon tes exigences capricieuses. Tu auras transformé une vague tendance diététique en un instrument de domination totale.

Maintenant, tu vas poser ce livre, tu vas aller vider ton placard de tout ce qui ressemble de près ou de loin à une céréale à épi, et tu vas t'entraîner devant ton miroir à dire « Est-ce que c'est du petit épeautre ? Parce que si c'est du petit épeautre, je quitte cette pièce et je vous poursuis en justice pour tentative de crime contre l'esprit. »

Fais-le avec conviction. Ou ne le fais pas et continue de t'engluer dans ta médiocrité levée à 12% de protéines. Mais si tu choisis la voie de la pureté, sache que tu ne seras

jamais à mon niveau. Même sans gluten, tu resteras indigeste. Moi, je suis l'exception. Je suis le grain de sable qui bloque l'engrenage, mais un grain de sable bio, sans traces de soja, et avec un arrière-goût de supériorité qui reste longtemps en bouche.

Allez, va manger tes graines et oublie l'idée d'avoir une opinion. Ton cerveau manque de glucose pour formuler une pensée cohérente de toute façon. C'est le prix de l'excellence. Ta gueule, et bon appétit. Ou pas. On s'en fout.

Chapitre 12

Le Couple : 'On' veut dire 'Je'

Regardez-vous. Non, vraiment, jetez un coup d'œil dans le miroir avant qu'on commence, juste pour vous rappeler à quel point vous êtes une toile vierge et désespérante. Maintenant, imaginez que vous avez réussi l'exploit de convaincre un autre être humain — probablement tout aussi dysfonctionnel mais avec un meilleur profil gauche — de partager votre existence. Félicitations. Vous venez de faire l'acquisition d'un accessoire. On appelle ça « être en couple », mais entre nous, appelons ça par son vrai nom : une extension de gamme.

Le plus grand mensonge de la langue française, ce n'est pas le subjonctif imparfait ou l'existence du mot « tolérance », c'est l'utilisation du pronom « On ». Dans la bouche d'un individu normalement constitué (c'est-à-dire moi, et par extension, ce que vous devriez aspirer à être si vous aviez un tant soit peu de colonne vertébrale), « On » ne signifie jamais une pluralité d'égaux. « On » est un « Je » qui a simplement besoin de quelqu'un pour tenir le stabilisateur du smartphone.

« On a décidé de partir aux Cyclades cet été. »

Traduction : J'ai passé trois nuits à scroller sur Pinterest pour trouver un hôtel dont le blanc des murs s'accorde parfaitement avec mon teint après trois jours d'exposition au soleil, et j'ai traîné cette espèce de mollusque qui me sert de compagnon jusqu'à l'agence de voyages en lui promettant qu'il pourrait manger du poulpe.

Le « On » est le vernis de la démocratie sur une dictature esthétique. C'est la politesse du tyran qui s'assure que le monde croit à un consensus alors qu'il s'agit d'une mise en scène millimétrée.

Le couple moderne, c'est de la gestion de casting. Si vous choisissez votre partenaire

pour sa conversation, sa gentillesse ou — pire encore — ses « valeurs », vous avez déjà perdu. On ne sort pas avec une valeur, on ne prend pas en photo une conversation. On sort avec un rendu. Votre partenaire est une pièce de mobilier urbain mobile. Il doit être capable de porter du lin beige sans avoir l’air d’un sac à patates et de savoir exactement quand se taire pour ne pas ruiner l’ambiance sonore d’une vidéo « Life Lately » de 15 secondes.

Imaginez la scène. Vous êtes à Positano. La lumière est dorée, ce genre de lumière qui coûte normalement le prix d’un rein en post-production. Vous portez une robe qui coûte le loyer d’un studio à Limoges. Et là, l’autre, l’Accessoire, a le culot d’avoir une opinion sur le menu.

« Je n’aime pas trop les oursins, on pourrait peut-être prendre des pâtes à la tomate ? »

Pardon ? « On » ?

Il n’y a pas de « On » qui mange des pâtes à la tomate à Positano. Il y a un « Je » qui a besoin d’une photo d’oursins pour valider son statut social de gourmet cosmopolite, et il y a un accessoire qui doit ouvrir la bouche, sourire, et faire semblant d’apprécier l’iode pour la postérité numérique. Si je voulais quelqu’un avec des goûts culinaires, j’aurais adopté un Golden Retriever, c’est plus affectueux et ça ne se plaint pas quand on lui met un bandana assorti à ma pochette.

Le partenaire idéal est un faire-valoir. Il est le décor négatif qui me fait ressortir. C’est le flou d’arrière-plan (le bokeh, pour les incultes qui utilisent encore le mode automatique) qui donne toute sa profondeur à mon premier plan. Si mon partenaire commence à avoir une personnalité propre, il devient un bruit visuel. C’est comme un pixel mort sur un écran 8K : insupportable.

D’ailleurs, parlons-en, des vacances. Les vacances ne sont plus des périodes de repos, ce sont des tournages à budget moyen où l’autre joue le rôle ingrat de technicien de surface.

« Chéri, tu peux me prendre en photo ? Non, plus bas. Plus bas. Voilà, maintenant fais

semblant de me tenir la main mais on ne doit voir que mon bracelet. Ne respire pas, tu fais bouger le cadre. »

Si votre moitié ne revient pas de vacances avec une tendinite au canal carpien à force d'avoir tenu l'iPhone sous des angles défiant les lois de la physique, c'est que vous ne l'aimez pas. Ou pire, que vous n'avez aucun respect pour votre propre image de marque.

Le « On » de couple est une stratégie de dilution de la responsabilité.

« On a un peu trop dépensé ce mois-ci. »

Non. *J'ai* acheté une paire de mocassins en peau de jeune chamois élevé au lait de coco. *Tu* as payé le loyer. Mais dire « On » permet de partager la culpabilité tout en gardant l'exclusivité du style. C'est le génie de la vie à deux : on mutualise les pertes (ton temps, ton énergie, ton compte en banque) et on privatise les profits (mon compte Instagram, mon aura, ma satisfaction narcissique).

Et ne me lancez pas sur les « projets communs ». Un projet commun, c'est quand je décide de refaire la cuisine en vert sauge et que je t'autorise à porter les sacs de gravats parce que le sport te fera du bien, vu que tu commences à ressembler à un muffin oublié sous un canapé. Le couple, c'est une entreprise où je suis le PDG, le directeur de la création et le visage de la marque, tandis que tu es le stagiaire non rémunéré qui est bien content d'avoir son nom sur le bail.

Certains d'entre vous, les plus sentimentaux, ceux qui croient encore que l'amour est une « rencontre de deux âmes », doivent être en train de s'étouffer avec leur tisane bio. « Mais c'est horrible ! » gémissiez-vous en ajustant votre polaire Quechua.

Ta gueule.

Votre vision de l'amour est une pathologie de la classe moyenne qui n'a pas les moyens de s'offrir un miroir. Vous voulez de la « connexion » ? Allez à la Fnac acheter un câble HDMI. Moi, je veux de la cohérence visuelle. Je veux un partenaire qui, lorsqu'il marche à mes côtés, ne donne pas l'impression que j'ai été victime d'un kidnapping par un fan de camping-car.

Le secret d'un couple qui dure, c'est l'asymétrie acceptée. Je suis le soleil, tu es la lune : tu n'existes que parce que je t'éclaire, et ton seul job est de refléter ma lumière quand je suis fatigué de briller. Si tu commences à vouloir émettre tes propres rayons, tu finiras comme toutes les étoiles en fin de vie : un trou noir qui aspire mon temps de cerveau disponible. Et je n'ai pas de temps pour les trous noirs, j'ai un feed à organiser.

La prochaine fois que vous direz « On », demandez-vous qui parle vraiment. Si c'est vous, assurez-vous que l'autre est bien garé, propre, et qu'il ne va pas gâcher la photo en essayant d'avoir une émotion humaine non contractuelle. Le couple est le plus bel accessoire de mode jamais inventé, à condition de savoir le porter.

Maintenant, allez dire à votre « moitié » de changer de chemise. Cette couleur jure avec mon humeur, et j'ai une story à poster dans dix minutes. Et si elle râle, rappelez-lui la chance qu'elle a de faire partie du « On ». C'est le seul moment où elle pourra effleurer la grandeur sans avoir besoin d'un dictionnaire ou d'un talent personnel.

Allez, circulez. Et essayez de marcher de manière synchronisée, ça fait plus pro sur les ralentis. Ta gueule, et souris. Le monde nous regarde, enfin surtout moi, mais tu es dans le champ.

Chapitre 13

Mon Autobiographie à 25 ans

Il est de bon ton, dans les cercles de gens qui n'ont strictement rien à dire, d'attendre l'article de la mort pour cracher ses mémoires sur un papier jauni. Quel manque de vision. Quelle paresse chronologique. Attendre d'avoir les artères bouchées et le regard vitreux pour léguer son génie au monde, c'est comme uploader une vidéo en 144p sur la fibre : c'est un manque de respect total pour l'audience.

Moi, j'ai vingt-cinq ans. C'est l'âge canonique. C'est le sommet de la pyramide avant que la gravité et le lactose ne commencent leur travail de démolition systématique. J'ai décidé de rédiger mon autobiographie maintenant, parce qu'il est crucial que vous sachiez comment devenir moi avant que je ne sois trop occupé à être une légende post-humaine. Et surtout, parce qu'il est hors de question que je laisse l'administration fiscale définir mon identité avant que j'aie eu le temps de graver mon propre buste dans le marbre numérique.

On me dit souvent : « Mais qu'as-tu vécu, à part trois brunchs et une rupture par SMS ? »

Ma réponse est simple : j'ai survécu à l'ère de l'information avec un cerveau intact, ou du moins, avec un cerveau qui a compris que l'information n'est qu'un bruit de fond pour mon propre monologue. J'ai traversé des crises existentielles que vos ancêtres n'auraient même pas pu concevoir avec tout l'opium du XIXe siècle. Avez-vous déjà connu l'angoisse d'un téléphone à 1 % de batterie alors que vous venez de trouver l'angle parfait pour un selfie devant un monument dont vous avez oublié le nom ? C'est cela, la vraie tragédie grecque. Sophocle, avec ses histoires d'inceste et de yeux crevés, c'est de la littérature pour enfants à côté du drame d'un

filtre Instagram qui ne lisse pas assez les pores.

Écrire son autobiographie à vingt-cinq ans, c'est un acte de charité publique. Vous, la masse grouillante qui cherchez encore un sens à votre existence entre deux épisodes de série turque, vous avez besoin d'un phare. Je suis ce phare. Je suis même le groupe électrogène qui le fait briller.

Le premier chapitre de ma vie — que je résumerai ici pour les plus lents d'entre vous — s'intitule : « L'Écllosion d'un Soleil dans un Monde de Grisaille ». Je ne suis pas né, je suis apparu. Les médecins ont dit que c'était un accouchement, j'appelle ça une levée de fonds réussie. Dès le berceau, j'ai compris que le monde se divisait en deux catégories : ceux qui sont dans le cadre, et ceux qui tiennent le réflecteur. J'ai tout de suite choisi mon camp. Quand les autres bébés pleuraient pour du lait, je pleurais pour avoir un meilleur éclairage.

L'école fut ma première confrontation avec la médiocrité organisée. On a essayé de m'apprendre les mathématiques. Quelle perte de temps. Pourquoi calculer l'aire d'un triangle quand on peut calculer le taux d'engagement d'une communauté ? Pourquoi apprendre les dates de la Révolution française alors que la seule révolution qui compte est celle que j'opère chaque matin dans mon miroir ? L'éducation nationale est une machine à transformer des pur-sang en ânes de bât capables de remplir des formulaires Cerfa. Or, je ne remplis rien, sauf des salles de conférence (dans ma tête, pour l'instant, mais le mindset est là).

Parlons-en, des impôts. On me dit qu'à vingt-cinq ans, il faut « contribuer ». Contribuer à quoi ? Au financement des ronds-points ? Je suis mon propre monument historique. Si l'État avait un tant soit peu de jugeote, il m'accorderait un crédit d'impôt pour « Rayonnement Permanent de l'Ego ». Chaque fois que je sors dans la rue, j'augmente la valeur immobilière du quartier par ma simple présence. Payer des impôts, c'est admettre que l'on fait partie du troupeau. C'est accepter que son temps et son talent appartiennent à une entité abstraite qui porte des costumes mal coupés à

l'Assemblée. Mon héritage intellectuel ne peut pas être taxé. C'est une crypto-monnaie spirituelle dont je suis le seul mineur et le seul bénéficiaire.

Mon autobiographie est un manuel de survie pour les élus. À l'intérieur, vous n'y trouverez pas de conseils pour « trouver votre voie ». La voie, c'est moi qui la trace, et vous n'avez qu'à marcher dans mes empreintes de pas, de préférence en gardant une distance de sécurité de trois mètres pour ne pas gâcher ma perspective.

J'ai déjà tout compris des relations humaines. Le couple ? Une joint-venture esthétique. L'amitié ? Un système de figuration non rémunéré. La famille ? Un groupe WhatsApp qu'on laisse en sourdine pour ne pas polluer sa sérénité créative. À vingt-cinq ans, j'ai atteint un niveau de détachement que les moines bouddhistes ne touchent qu'après soixante ans de privation de nourriture. La différence, c'est que moi, je mange des poke bowls à 25 euros et que mes vêtements sont propres.

Le monde s'inquiète du réchauffement climatique. Moi, je m'inquiète du refroidissement de mon aura. Si la planète brûle, j'espère au moins que la lumière du brasier sera flatteuse pour mon profil gauche. C'est ça, le véritable héritage que je vous laisse : une leçon de priorité. Ne sauvez pas les baleines, sauvez votre image de marque. Les baleines ne vous rendront jamais le follow.

On me demandera : « Mais qu'y a-t-il après ce livre ? »

La réponse est simple : le volume 2. À vingt-six ans. Parce qu'entre-temps, j'aurai probablement découvert une nouvelle nuance de blanc pour mes chemises ou une nouvelle manière de mépriser les gens qui utilisent encore Facebook.

Mon autobiographie n'est pas un point final, c'est une story permanente que vous ne pouvez pas skipper. Vous êtes là, assis à lire ces lignes, à vous demander si je suis sérieux ou si je pousse le bouchon un peu trop loin. La vérité, c'est que le bouchon est déjà dans une autre dimension et que vous n'avez même pas encore trouvé la bouteille.

Je suis le Napoléon de la génération Z, mais avec un meilleur accès au Wi-Fi et sans l'exil à Sainte-Hélène (trop humide pour mes cheveux). Je lègue mon savoir maintenant, car demain, je serai peut-être trop occupé à devenir une divinité mineure ou à négocier un contrat d'exclusivité avec l'univers.

Alors, lisez. Prenez des notes. Essayez de comprendre comment un être humain peut atteindre une telle perfection en un quart de siècle. Et si vous n'y arrivez pas, ne vous en voulez pas. Tout le monde ne peut pas être le protagoniste. Le monde a besoin de figurants pour que le héros ait l'air plus grand sur l'affiche.

Maintenant, fermez ce livre (enfin, ce chapitre, ne partez pas, j'ai encore besoin de votre attention pour valider mon existence). Allez réfléchir à votre insignifiance et, surtout, n'oubliez pas de liker ma vie avant que je ne décide de la rendre payante.

Ta gueule, et admire. Le spectacle ne fait que commencer, et j'ai déjà réservé tous les sièges du premier rang pour moi-même, afin d'être sûr d'être bien entouré.

Chapitre 14

L'Enterrement : Le bouquet final

Mourir est une faute de goût, certes, mais c'est surtout une opportunité marketing que la plupart des gens gâchent avec une mollesse affligeante. Regardez autour de vous. La plupart des enterrements ressemblent à une réunion de copropriété un lundi de pluie sous un abribus : c'est gris, ça sent le chrysanthème humide et on y sert du café tiède dans des gobelets en plastique qui fondent. C'est une insulte à l'ego. Si je dois quitter la scène, ce ne sera pas par la petite porte des coulisses en m'excusant d'avoir dérangé. Non, mon départ sera le point culminant de votre existence médiocre, le "Series Finale" que vous allez débriefer pendant les douze prochaines années.

Le problème de la mort, c'est qu'on n'est plus là pour vérifier si les gens pleurent assez fort. C'est pour cela que ma planification est plus précise que celle d'un lancement de fusée SpaceX, mais avec plus de paillettes et moins d'explosions imprévues (quoique).

D'abord, le casting. Un enterrement réussi est un enterrement où les invités se sentent en compétition pour le titre de "Meilleur Ami du Défunt". J'ai déjà commencé à envoyer des invitations confidentielles à mes ex, à mes rivaux professionnels et à quelques figurants moldaves que j'ai payés pour rester prostrés au premier rang en murmurant : « Pourquoi lui ? Pourquoi si tôt ? Le monde est désormais une coquille vide. » Je veux que ma famille se demande qui est cet inconnu en trench-noir qui sanglote de façon si cinématographique derrière un pilier. Le mystère, c'est le sel de la vie, et c'est le piment de la mort.

Passons au cercueil. Le bois ? S'il vous plaît, je ne suis pas un meuble IKEA. J'ai opté pour un alliage de titane et de miroirs sans tain. Pourquoi ? Pour que, pendant

que le prêtre récite ses banalités sur la poussière qui retourne à la poussière (quelle absence d'ambition, franchement), vous soyez forcés de contempler votre propre reflet déformé par le chagrin et les filtres Instagram. Vous ne pleurerez pas sur moi, vous pleurerez sur la version de vous-même qui n'a plus accès à mon génie. C'est un concept thérapeutique.

Mais le véritable chef-d'œuvre, le moment où mon narcissisme atteindra son apothéose posthume, c'est le buffet. Le buffet de funérailles est traditionnellement le moment où les vautours se jettent sur des toasts au pâté de foie pour combler le vide existentiel laissé par le disparu. Chez moi, le buffet sera un instrument de torture psychologique raffiné destiné à garantir que personne, absolument personne, ne parle de la météo ou des résultats du foot.

Imaginez la scène. Vous arrivez dans la salle de réception. L'ambiance est tamisée, il y a des bougies parfumées à l'odeur de mon succès (un mélange de cuir neuf, de papier-monnaie et d'arrogance pure). Au centre, pas de petits fours bas de gamme. J'ai prévu un bar à huîtres où chaque coquille est gravée d'une citation de moi, du style : « Tu as l'air fatigué, mange une protéine. »

Pour m'assurer que je reste le sujet unique de conversation, j'ai mis en place le "Dispositif de Vérité Posthume". À côté des macarons (couleur bleu électrique, ma couleur préférée, évidemment), il y aura des enveloppes scellées avec le nom de chaque invité. À l'intérieur ? Une critique acerbe sur leur tenue vestimentaire du jour ou un rappel d'une dette de 20 euros jamais remboursée. « Bonjour Marc, j'espère que le saumon est bon. Au fait, cette cravate te donne l'air d'un agent immobilier en fin de carrière. Bisous depuis l'au-delà. » Essayez donc de parler d'autre chose que de moi après ça. Vous serez trop occupés à vérifier si votre voisin a reçu une insulte plus créative que la vôtre.

Le buffet sera aussi un champ de mines social. J'ai commandé des serveurs qui ont reçu une instruction simple : si quelqu'un commence à raconter une anecdote où il est

le héros et où je ne suis qu'un second rôle, le serveur doit accidentellement renverser du vin rouge sur son pantalon. Je contrôle le récit, même depuis le néant. Ma vie n'est pas une démocratie, et mes funérailles ne sont pas un forum de discussion. C'est une monocratie absolue, un spectacle son et lumière où le public n'est là que pour valider mon passage sur Terre par son hébétude.

Et pour le grand final du buffet, juste au moment où vous penserez pouvoir partir avec un petit sac de dragées, les écrans géants s'allumeront. J'ai pré-enregistré une vidéo en 8K, avec une lumière divine et un maquillage impeccable (je ne vais pas laisser la décomposition gâcher mon profil). Je n'y dirai pas "merci". Je n'y dirai pas "je vous aime". Je regarderai l'objectif avec ce petit air supérieur qui m'a rendu si insupportable et si indispensable, et je dirai : « Maintenant que vous avez bien mangé à mes frais, n'oubliez pas que votre vie est statistiquement 40 % moins intéressante depuis que mon cœur s'est arrêté. La sortie est à gauche, laissez vos commentaires sur le livre d'or numérique. Les critiques négatives seront transmises à mon avocat, qui est d'ailleurs enterré juste à côté de moi pour plus de commodité. »

Vous voyez le concept ? Le but n'est pas que vous vous souveniez de l'homme, mais de l'impact. Je veux que, dix ans plus tard, lors d'un dîner en ville, quelqu'un s'étouffe avec une olive en se rappelant que j'ai fait jouer la bande-originale de *Gladiator* au moment où on a descendu la boîte. Je veux être cette légende urbaine, ce spectre qui hante vos buffets parce que personne n'a jamais réussi à égaler mon sens de la mise en scène.

Certains diront que c'est de la mégalomanie. Je préfère appeler ça de la courtoisie. Je vous offre une distraction de qualité supérieure par rapport à votre quotidien morne. De quoi pourriez-vous parler sinon ? De vos enfants qui ne vous appellent plus ? De votre prêt immobilier ? Soyez reconnaissants. Je transforme mon décès en un événement mondain incontournable. C'est mon ultime cadeau à l'humanité : une raison de boire du champagne sans se sentir coupable, tout en ayant un sujet de conversation qui ne nécessite aucune réflexion intellectuelle, puisque tout tourne

autour de ma splendeur passée.

Alors, préparez vos mouchoirs en soie. Pas pour essuyer vos larmes – on sait tous que vous êtes venus pour le homard gratuit – mais pour essuyer la sueur sur votre front quand vous réaliserez que, même froid comme un glaçon, je continue de gérer la salle mieux que vous ne le ferez jamais de votre vivant.

Et pour ceux qui se demandent si j'ai prévu un code vestimentaire : oui. Le noir est obligatoire, mais le noir "couture". Si je vois un seul costume en polyester ou une paire de chaussures mal cirées depuis mon angle de vue privilégié (j'ai fait installer une caméra périscopique dans la stèle), je jure que je reviendrai hanter votre machine à café pour qu'elle ne serve plus que du décaféiné.

L'enterrement, c'est le bouquet final. C'est là qu'on sépare les génies des figurants. Et croyez-moi, à la fin de la réception, vous ne repartirez pas seulement avec une indigestion et un souvenir flou. Vous repartirez avec la certitude que ma vie était une œuvre d'art et que la vôtre est, au mieux, un gribouillage sur un coin de nappe.

Ta gueule, et admire la chute de rideau. Elle est spectaculaire.

FIN

Merci d'avoir lu "Ma Vie Mon Œuvre Ta Gueule"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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