

Témoignage Marcus

Marcus, 28 ans, musicien de jazz

Marseille – Trouble bipolaire type I

Votre quotidien avant le diagnostic, comment le décririez-vous ?

Le jazz, c'est tout ce que j'ai jamais voulu faire. Mon père était contrebassiste, j'ai grandi avec Coltrane et Miles Davis dans les oreilles. À vingt ans, je jouais déjà dans des clubs à Marseille, des jam sessions jusqu'à l'aube, des petits boulots le jour pour payer le loyer.

Le truc, c'est que je ne buvais pas comme les autres. Un verre de vin, deux, puis la bouteille. Pas pour m'amuser. Pour tenir. Pour rester dans l'état où la musique venait. Parce qu'il y avait ces nuits, ces nuits magiques, où je sentais que je touchais à quelque chose. Les doigts qui volaient tout seuls, des idées de

solo que je n'aurais jamais imaginées éveillé, une connexion avec les autres musiciens qui dépassait l'entendement. On appelait ça « être dans le groove ». Moi, je sais maintenant que c'était des débuts de manie.

L'alcool calmait la descente. Quand le concert finissait, quand l'euphorie retombait, il fallait bien quelque chose pour ne pas sentir le vide.

La cocaïne est arrivée plus tard. Un batteur me l'a proposée, « pour prolonger ». J'ai découvert que je pouvais rester dans cet état pendant des jours. Pas dormir, pas manger, juste jouer, composer, vivre intensément.

Je pensais que c'était le prix de l'art. Que tous les grands jazzmen étaient comme ça. Charlie Parker, Monk, tous cocaïnomanes ou alcoolos. C'était presque un badge d'honneur.

Quand avez-vous réalisé que quelque chose n'allait pas ?

La première fois, j'ai fini à l'hôpital pour une crise cardiaque. J'avais vingt-cinq ans. Trois jours sans dormir, une mixture de coke et d'alcool, et mon cœur a dit stop. Les médecins m'ont sauvé la vie. Ils m'ont aussi parlé de mon rythme cardiaque, de mes pupilles, de mon comportement. Ils m'ont demandé si je voyais un psychiatre. J'ai ri.

La deuxième fois, c'était pire. Une semaine de manie complète. J'ai composé

quarante morceaux en cinq jours. Je ne mangeais pas, je buvais du café noir à la chaîne, je faisais l'amour avec n'importe qui, je dépensais tout mon argent en instruments que je ne savais pas jouer. J'ai acheté un saxophone baryton, je ne savais même pas en jouer. Il est encore dans mon placard, neuf.

Puis le crash. Je me suis réveillé chez des inconnus, sans savoir comment j'étais arrivé là. J'avais perdu dix kilos en une semaine. Je ne pouvais plus tenir mes baguettes, tellement je tremblais. Le vide était si profond que j'ai pensé à me tuer. Pas par désespoir dramatique. Par logique. Pour arrêter la souffrance.

Un ami m'a emmené aux urgences psychiatriques. Il a dit aux médecins : « Il est comme ça depuis des années, mais là c'est différent. » Il avait raison. C'était différent. C'était la première fois que je ne pouvais plus me relever seul.

Comment avez-vous vécu le diagnostic ?

Trouble bipolaire type I. Comorbidité trouble de l'usage de substances. Le psychiatre a dit les mots calmement, comme s'il annonçait une grippe. Moi, j'entendais : « Tu es fou. Tu ne seras plus jamais musicien. Tu es fini. »

Le pire, c'était la question du traitement. Le lithium, il paraît qu'il émousse. Qu'il rend plat. J'ai connu des musiciens qui avaient arrêté de jouer après. Qui disaient que la musique ne venait plus, que c'était technique, mécanique. Je ne voulais pas de ça. Je préférais crever.

J'ai refusé le traitement pendant trois mois. J'ai continué à boire, à me droguer, à jouer en manie et à sombrer en dépression. J'ai failli perdre mes doigts dans une bagarre stupide. J'ai failli perdre mes amis. J'ai failli perdre ma vie.

« Tu confonds la souffrance et l'art. La vraie créativité, elle vient de l'âme, pas du cerveau malade. Coltrane, il a arrêté l'héroïne pour faire A Love Supreme. Tu crois que c'était moins bien avant ? »

— Un vieux pianiste du Vieux-Port, 70 ans, 30 ans de sobriété

Ce qui m'a sauvé, c'est ce vieux pianiste du Vieux-Port. Soixante-dix ans, trente ans de sobriété. Il m'a pris par les épaules et m'a dit ces mots. Je ne savais pas que Coltrane était clean sur cet album. Ça m'a fait réfléchir.

Comment la maladie a-t-elle impacté votre vie professionnelle ?

J'ai arrêté de jouer pendant un an. Pas un an sans musique, un an sans scène. J'ai fait un traitement de fond. Désintoxication d'abord, huit semaines en centre. Puis hospitalisation de jour pour la bipolarité. Groupe de parole, thérapie cognitive, régulation du sommeil.

Je reprenais le piano à la maison. Des gammes, des standards simples. Au début, c'était affreux. Je ne sentais rien. Je jouais juste, technique, propre, et ça ne m'emmenait nulle part. Je pleurais après. Je pensais que le psychiatre

m'avait volé mon âme.

Puis, progressivement, quelque chose est revenu. Différent. Moins spectaculaire, moins explosif, mais plus vrai. Je me souviens du moment exact. Un après-midi, chez moi, j'ai improvisé sur *Autumn Leaves*. Rien de spécial, juste une variation sur le thème. Et j'ai senti une émotion. Pas la transe maniaque, pas l'euphorie artificielle. De la tristesse, de la beauté, de la paix. C'était moi, pas la maladie.

J'ai recommencé à jouer en public il y a six mois. Des petites scènes, des jam sessions contrôlées. Je bois de l'eau gazeuse. Je refuse la coke, même quand on me la propose « pour l'inspiration ». Je dors huit heures par nuit. C'est ma condition pour monter sur scène.

Et l'alcool, la drogue aujourd'hui ?

Sobriété totale depuis vingt mois. Alcool, cocaïne, cannabis, tout. C'est non négociable. Je sais que si je rechute sur l'une des substances, je rechute sur tout. Le bipolaire et l'addict, c'est le même cerveau qui cherche la fuite.

C'est difficile dans le milieu. Le jazz, c'est culturellement lié à la drogue. Les afters, les bars, les musiciens qui trinquent. Je dois refuser des invitations, expliquer sans cesse. Certains me traitent de « puritain ». D'autres m'admirent,

mais de loin, comme si j'étais un cas particulier.

Je vais à des réunions des Alcooliques Anonymes. Il y a un groupe à Marseille pour les artistes. On parle de créativité et de sobriété, de comment faire sans. Ça m'aide énormément.

Que diriez-vous à un jeune musicien qui découvre sa bipolarité ?

Que la musique ne vient pas de la maladie. Elle vient de toi. La maladie, elle te fait croire que tu as besoin d'elle pour créer, mais c'est un mensonge. C'est comme un manager toxique qui te dit que sans lui, tu es rien.

La vraie créativité, elle survit au traitement. Elle survit à la sobriété. Elle change, c'est tout. Moins de feux d'artifice, plus de durée. Moins de solos délirants, plus de compositions abouties.

Et puis, la vraie question : est-ce que tu veux mourir jeune et génial, ou vieillir et continuer à jouer ? Moi, j'ai choisi. Je veux avoir soixante-dix ans comme ce pianiste du Vieux-Port. Pouvoir prendre un jeune par les épaules et lui dire : « Ça passe. L'art reste. »

« Ça passe. L'art reste. »

Un message d'espoir pour tous les artistes qui luttent avec leur santé mentale.
La créativité véritable survit à la guérison.

Xavier

Rédacteur & Contributeur