# Introduction

Cette première version date du 31 mai 2026. Elle reste une trace d'un travail d'écriture, de réflexion et de recherche graphique.

Mais elle est très éloignée de l'homme et de l'auteur que je suis devenu. Je ne m'y reconnais ni ne m'y retrouve aujourd'hui 1er novembre 2026.

Je ne renie pas cette création, mas elle doit être réécrite, révisée et redessinée pour se rapprocher de mon regard actuel.  Elle possède une richesse qui illustre un peu tout ce que vous ne voyez pas. La quantité de travail accompli depuis le 4 octobre 2026.

Vous pouvez donc regarder ces planches et cette histoire comme la consultation d'une archive vivante. Elle sera l'exemple d'autres travaux en cours comme la réécriture de deux romans.

La première chose que je changerai, c'est le graphisme qui me déplaît par son manque de singularité, la fadeur de son esthétique et son absence de cadrage divers. C'est là, que je peux constater mes progrès.

Ensuite, le scénario et l'approche narrative seront repris. L'auteur a changé, comme son œuvre.


SI TOI
ISEULT...
UNE HISTOIRE.
UN UNIVERS.
Si toi... viens me lire.
ISEULT... ET TRISTAN

## Récit d'Isolde

J'ai longtemps cru connaître cette histoire.

Comme tout le monde, j'avais vu la chute.

J'avais vu l'homme se perdre.

J'avais entendu les reproches, les colères, les inquiétudes.

J'avais moi-même porté les miennes.

Alors j'ai fermé la porte.

Comme on ferme une maison devenue trop douloureuse.

Comme on protège ce qu'on aime lorsqu'on a peur.

Pendant longtemps, je me suis persuadée que tout était terminé.

Puis le temps a passé.

Les saisons aussi.

Et pourtant, quelque chose continuait d'avancer loin de moi. Une chanson. Un dessin.

Une fleur. Un jardin. Un livre. Une route.

Comme si, quelque part, quelqu'un poursuivait son chemin sans attendre que le monde lui donne la permission de vivre.

J'ai cru qu'il racontait son histoire.

Je me trompais. Il racontait celle des autres.

Les peurs. Les colères ; Les absences.

Les retours. Les blessures.

Les espoirs.

Tout ce qui fait les êtres humains.


Après
six mois(s)...
il y a
Si toi...
viens.
Une histoire. Un univers.
Si toi... viens me lire.

# J'AI TRAVERSÉ.

## MAIS JE NE PARLE PLUS SEULEMENT POUR MOI.

Je parle pour tous ceux
qui n'arrivent pas à dire.
Pour tous ceux qu'on ne regarde pas.
Pour tous ceux qui chutent
dans le silence.



### L'EFFONDREMENT

Un jour, tout s'est écroulé.
Sans bruit.
Sans prévenir.
Plus de force.
Plus de sens.
Juste le vide.



### LE CORPS AVANT TOUT

C'est mon dos
qui a lâché en premier.
Pierre m'a réparé.
Il a remis du mouvement
là où tout s'était figé.



### L'ESPRIT ENSUITE

Geoffroy m'a écouté.
Sans me juger.
Il m'a aidé à comprendre,
à mettre des mots,
à tenir le fil.



### L'ISOLEMENT

J'ai fait peur.
Pour ce que j'étais.
Pour ce que j'évoquais.
Beaucoup voient.
Peu acceptent de regarder.
Ça fait peur.
Alors ils s'éloignent.
C'est humain.
Mais ça isole.



### LE BASCULEMENT

Je ne pouvais plus
faire semblant.
J'ai tout remis à plat.
Mes certitudes,
mes habitudes,
mes attaches.
J'ai choisi
de devenir vrai.

~~MENTIR~~
~~FUIR~~
~~PLAIRE~~
~~RÉSISTER~~

CHOISIR
VIVRE
AIMER
CRÉER
PARTAGER



### LA CRÉATION

J'ai écrit.
J'ai dessiné.
J'ai composé.
C'est devenu ma respiration.
Ma façon de tenir debout.
De transformer la douleur
en quelque chose de juste.



### LA LEÇON

Traverser, ce n'est pas héroïque.
C'est humain.
Beaucoup chutent.
Peu vont jusqu'au bout.
Et quand ils y arrivent,
peu en parlent.
Moi, j'ai eu la chance.
J'ai réussi à traverser.
Alors maintenant,
je parle.



Je ne parle pas pour moi.
Je parle pour ceux
qui n'ont pas la force.
Pour ceux qui n'y arrivent pas.
Pour ceux qu'on n'écoute pas.

Parce qu'il **FAUT**
qu'on parle d'eux.

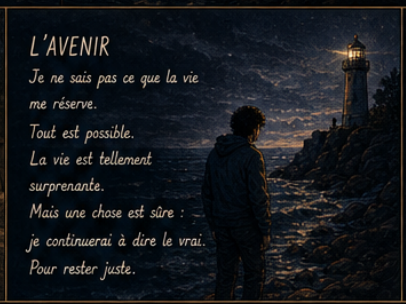
### CEUX QUI RESTENT

Être à côté de quelqu'un
qui s'effondre sans cesse,
qui ne remonte jamais,
c'est un combat silencieux.
À eux aussi,
je pense.
Bon courage.
Bonne chance.



### L'AVENIR

Je ne sais pas ce que la vie
me réserve.
Tout est possible.
La vie est tellement
surprenante.
Mais une chose est sûre :
je continuerai à dire le vrai.
Pour rester juste.

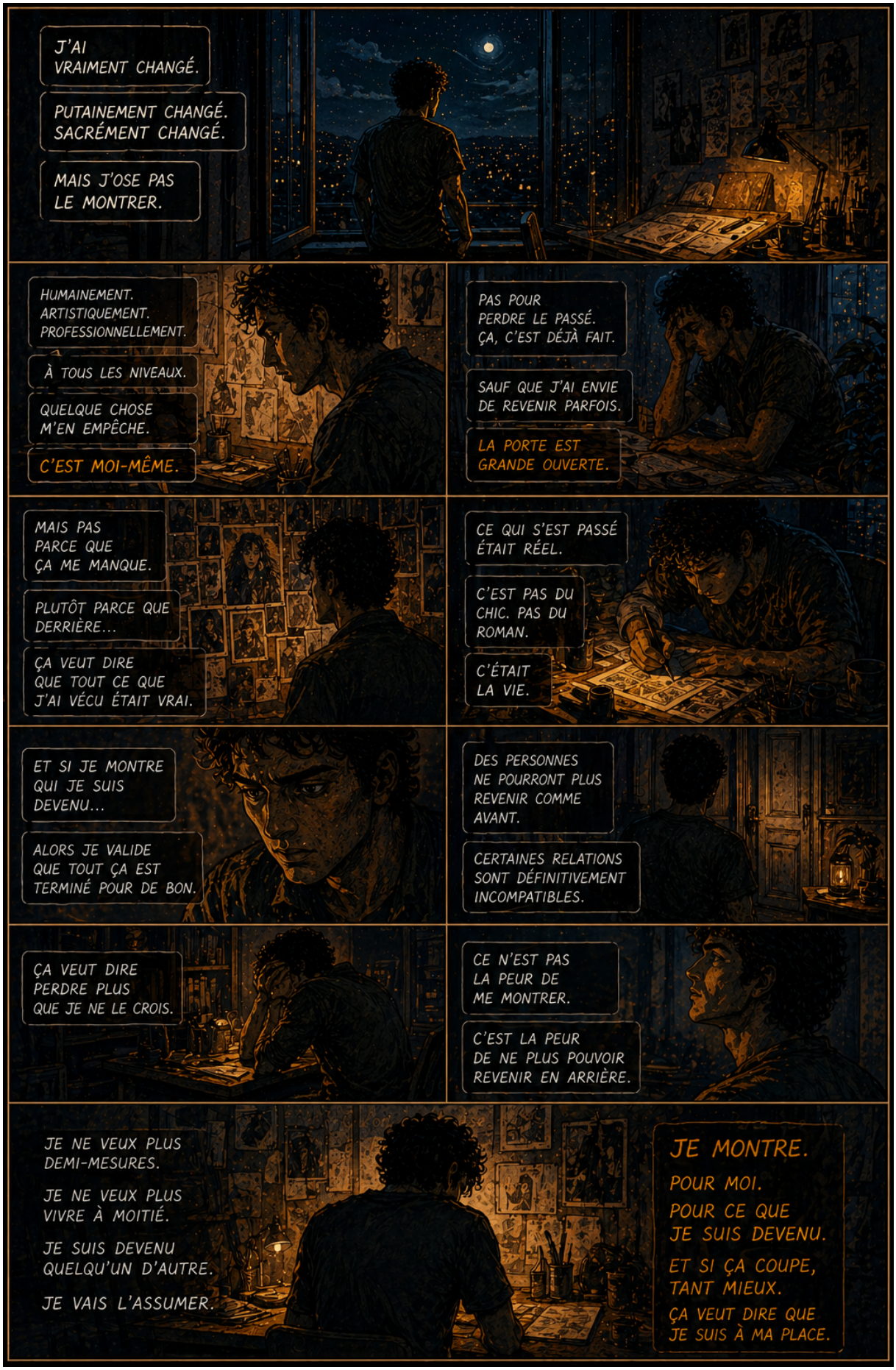


### POUR EUX.

Pour eux.
Pour nous.
Pour demain.



Ce n'est pas à moi de sauver. Mais c'est à moi d'être vrai. Et ça… c'est déjà beaucoup.


J'AI VRAIMENT CHANGÉ.
PUTAINEMENT CHANGÉ. SACRÉMENT CHANGÉ.
MAIS J'OSE PAS LE MONTRER.
HUMAINEMENT. ARTISTIQUEMENT. PROFESSIONNELLEMENT.
À TOUS LES NIVEAUX.
QUELQUE CHOSE M'EN EMPÊCHE.
C'EST MOI-MÊME.
PAS POUR PERDRE LE PASSÉ. ÇA, C'EST DÉJÀ FAIT.
SAUF QUE J'AI ENVIE DE REVENIR PARFOIS.
LA PORTE EST GRANDE OUVERTE.
MAIS PAS PARCE QUE ÇA ME MANQUE.
PLUTÔT PARCE QUE DERRIÈRE...
ÇA VEUT DIRE QUE TOUT CE QUE J'AI VÉCU ÉTAIT VRAI.
CE QUI S'EST PASSÉ ÉTAIT RÉEL.
C'EST PAS DU CHIC. PAS DU ROMAN.
C'ÉTAIT LA VIE.
ET SI JE MONTRE QUI JE SUIS DEVENU...
ALORS JE VALIDE QUE TOUT ÇA EST TERMINÉ POUR DE BON.
DES PERSONNES NE POURRONT PLUS REVENIR COMME AVANT.
CERTAINES RELATIONS SONT DÉFINITIVEMENT INCOMPATIBLES.
ÇA VEUT DIRE PERDRE PLUS QUE JE NE LE CROIS.
CE N'EST PAS LA PEUR DE ME MONTRER.
C'EST LA PEUR DE NE PLUS POUVOIR REVENIR EN ARRIÈRE.
JE NE VEUX PLUS DEMI-MESURES.
JE NE VEUX PLUS VIVRE À MOITIÉ.
JE SUIS DEVENU QUELQU'UN D'AUTRE.
JE VAIS L'ASSUMER.
JE MONTRE.
POUR MOI.
POUR CE QUE JE SUIS DEVENU.
ET SI ÇA COUPE, TANT MIEUX.
ÇA VEUT DIRE QUE JE SUIS À MA PLACE.

## J'ai traversé.

Oui, ce n'est pas si mal que ça.
C'est banal, comme plein d'autres.

Beaucoup chutent.
Peu remontent jusqu'au bout.
Et encore moins en parlent.

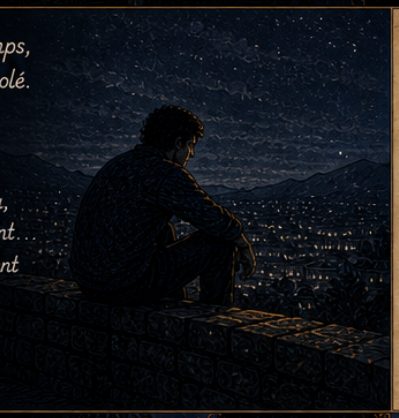
Moi, j'ai eu la chance
d'y arriver entièrement.
En 6-7 mois.
Le reste, c'est juste stabiliser.



Pendant ce temps,
la route m'a isolé.

Par ma faute,
mais pas que.

Ce que j'ai vécu,
beaucoup le voient…
mais peu acceptent
de le regarder
en face.
Ça fait peur.



Comme tous ceux
qui traversent,
qui chutent,
qui s'effondrent.

Bon courage
à ceux qui restent
au bord de quelqu'un
qui ne remonte
jamais la pente.

C'est un combat
silencieux.



Moi, je ne parle pas
que pour moi.

J'ai parlé pour les autres.

Pour ceux qui n'y arrivent pas.
Pour ceux qu'on n'écoute pas.

Parce qu'il FAUT
qu'on parle d'eux.



Être visible.
Le dire. Le montrer.
S'engager.

Ça va être plus dur.
Plus jalonné.
Plus clivant.

Peu importe.
Je le fais parce
qu'il le faut.

Ils sont si nombreux
à souffrir en silence.

À croire qu'ils sont seuls.
À croire que c'est fini.

Si mes mots peuvent
être une main tendue,
une lumière, même faible…

alors ça vaut
toutes les pertes.



Je ne suis pas
un porte-parole.
Je suis un point
d'expression.

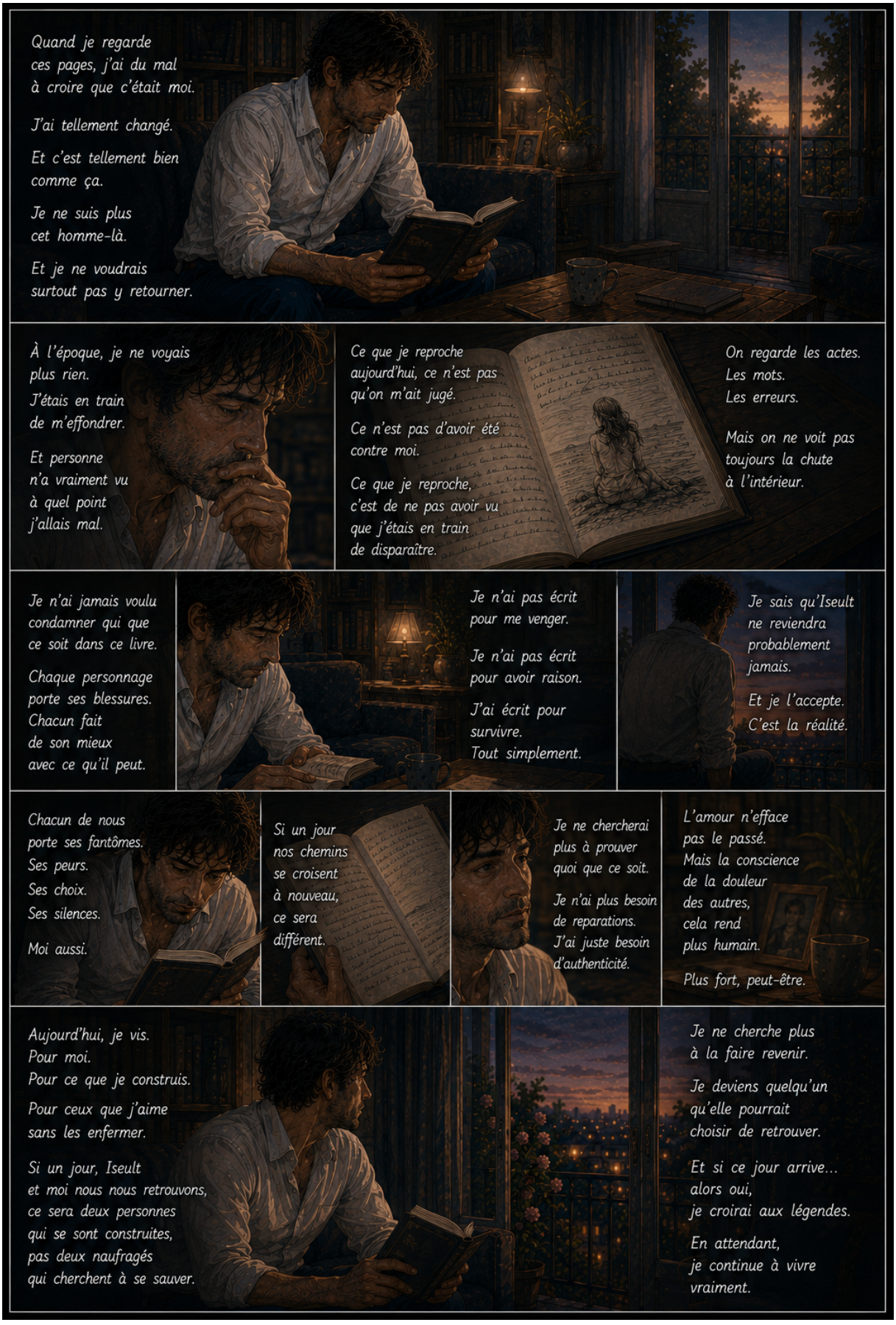
Depuis moi.
Pour rester juste.

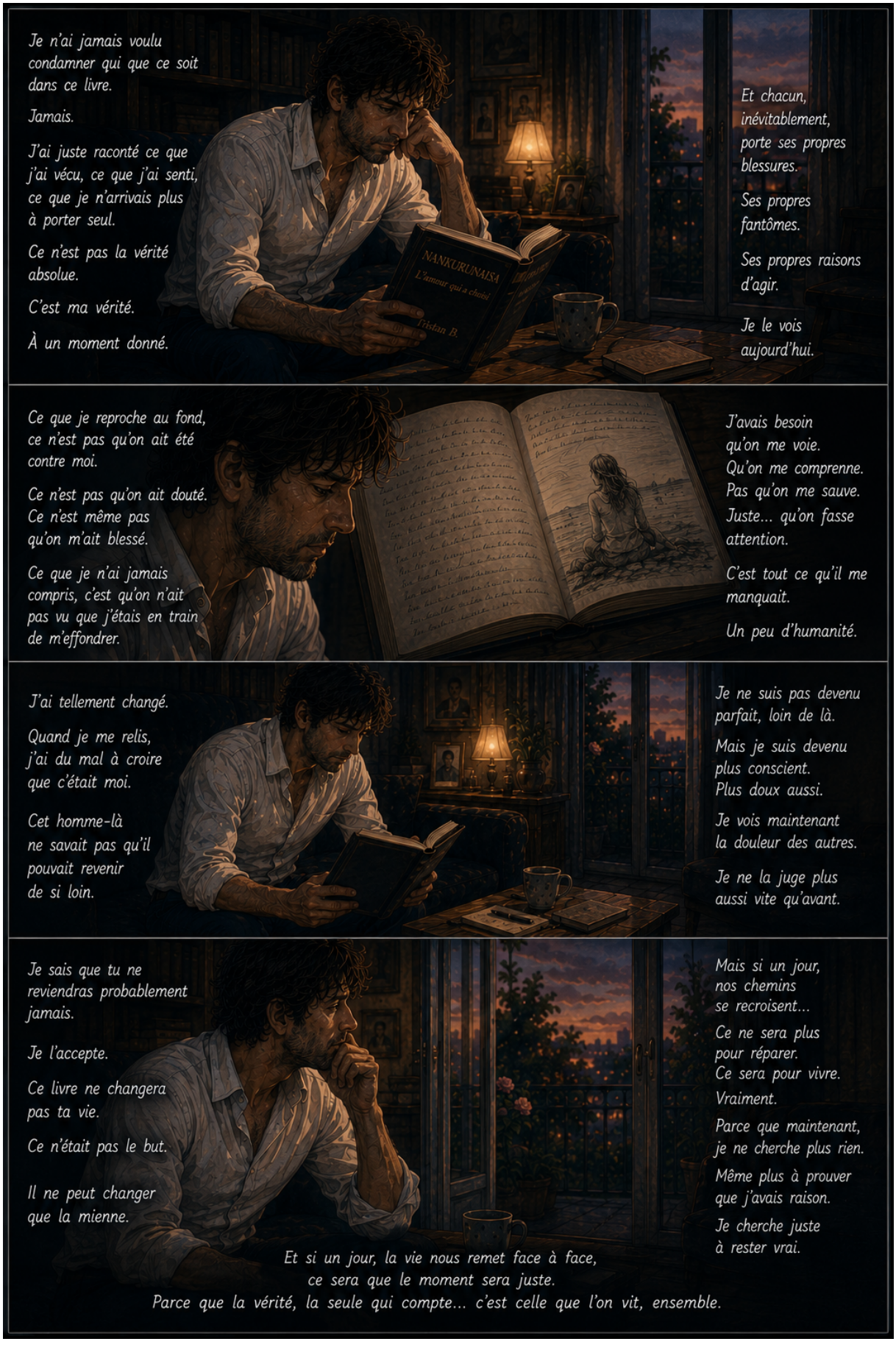
Si ça touche
les autres,
alors ça a du sens.

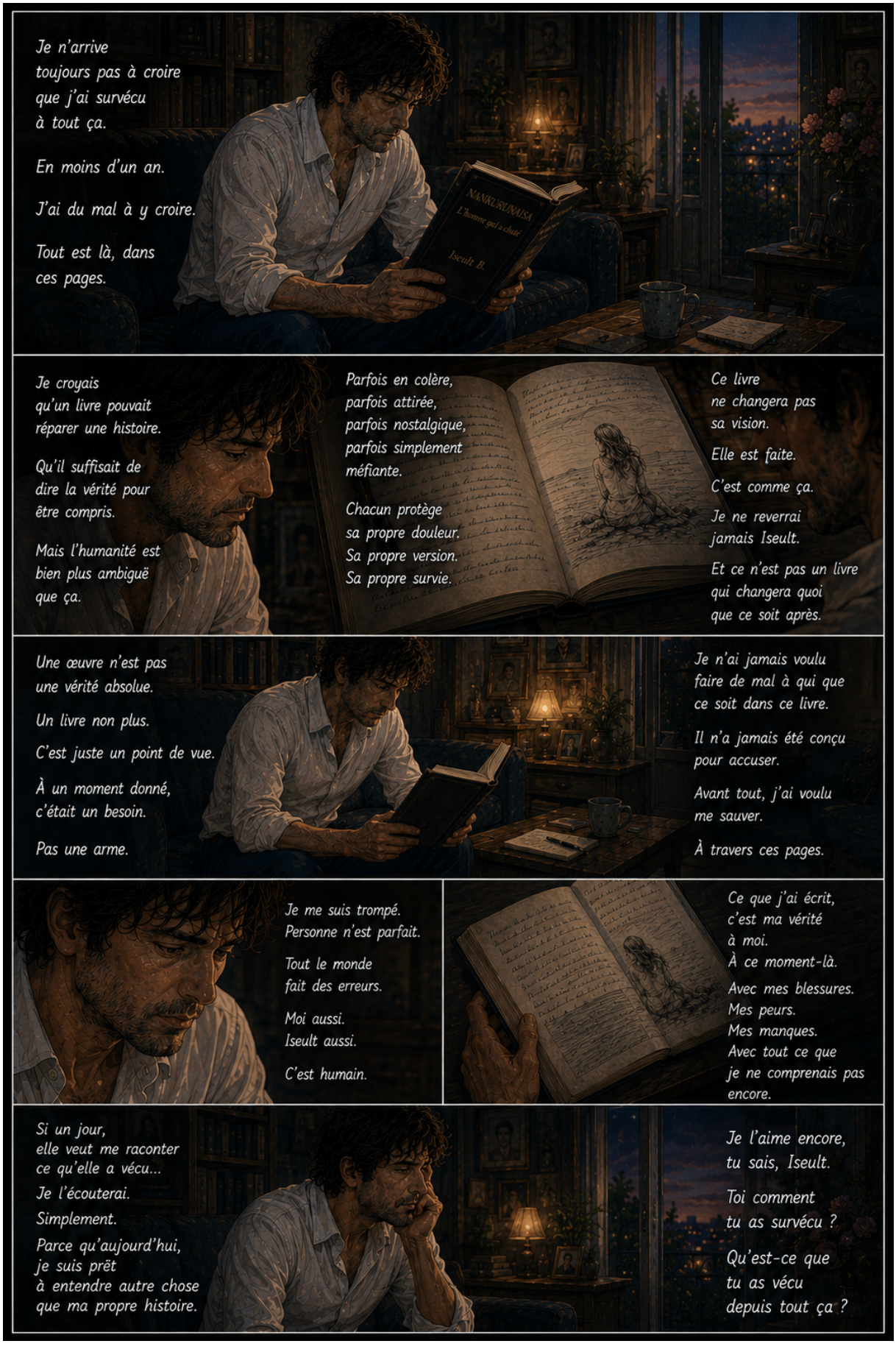


Ce n'est pas à moi de sauver.
Mais c'est à moi d'être vrai.
Et ça… c'est déjà beaucoup.

Pour eux.
Pour nous.
Pour demain.


Quand je regarde ces pages, j'ai du mal à croire que c'était moi.
J'ai tellement changé.
Et c'est tellement bien comme ça.
Je ne suis plus cet homme-là.
Et je ne voudrais surtout pas y retourner.
À l'époque, je ne voyais plus rien.
J'étais en train de m'effondrer.
Et personne n'a vraiment vu à quel point j'allais mal.
Ce que je reproche aujourd'hui, ce n'est pas qu'on m'ait jugé.
Ce n'est pas d'avoir été contre moi.
Ce que je reproche, c'est de ne pas avoir vu que j'étais en train de disparaître.
On regarde les actes.
Les mots.
Les erreurs.
Mais on ne voit pas toujours la chute à l'intérieur.
Je n'ai jamais voulu condamner qui que ce soit dans ce livre.
Chaque personnage porte ses blessures.
Chacun fait de son mieux avec ce qu'il peut.
Je n'ai pas écrit pour me venger.
Je n'ai pas écrit pour avoir raison.
J'ai écrit pour survivre.
Tout simplement.
Je sais qu'Iseult ne reviendra probablement jamais.
Et je l'accepte.
C'est la réalité.
Chacun de nous porte ses fantômes.
Ses peurs.
Ses choix.
Ses silences.
Moi aussi.
Si un jour nos chemins se croisent à nouveau, ce sera différent.
Je ne chercherai plus à prouver quoi que ce soit.
Je n'ai plus besoin de reparations.
J'ai juste besoin d'authenticité.
L'amour n'efface pas le passé.
Mais la conscience de la douleur des autres, cela rend plus humain.
Plus fort, peut-être.
Aujourd'hui, je vis.
Pour moi.
Pour ce que je construis.
Pour ceux que j'aime sans les enfermer.
Si un jour, Iseult et moi nous nous retrouvons, ce sera deux personnes qui se sont construites, pas deux naufragés qui cherchent à se sauver.
Je ne cherche plus à la faire revenir.
Je deviens quelqu'un qu'elle pourrait choisir de retrouver.
Et si ce jour arrive… alors oui, je croirai aux légendes.
En attendant, je continue à vivre vraiment.


Je n'ai jamais voulu condamner qui que ce soit dans ce livre.
Jamais.
J'ai juste raconté ce que j'ai vécu, ce que j'ai senti, ce que je n'arrivais plus à porter seul.
Ce n'est pas la vérité absolue.
C'est ma vérité.
À un moment donné.
NANKURUNAISA
L'amour qui a chômé
Tristan B.
Et chacun, inévitablement, porte ses propres blessures.
Ses propres fantômes.
Ses propres raisons d'agir.
Je le vois aujourd'hui.
Ce que je reproche au fond, ce n'est pas qu'on ait été contre moi.
Ce n'est pas qu'on ait douté. Ce n'est même pas qu'on m'ait blessé.
Ce que je n'ai jamais compris, c'est qu'on n'ait pas vu que j'étais en train de m'effondrer.
J'avais besoin qu'on me voie. Qu'on me comprenne. Pas qu'on me sauve. Juste... qu'on fasse attention.
C'est tout ce qu'il me manquait.
Un peu d'humanité.
J'ai tellement changé.
Quand je me relis, j'ai du mal à croire que c'était moi.
Cet homme-là ne savait pas qu'il pouvait revenir de si loin.
Je ne suis pas devenu parfait, loin de là.
Mais je suis devenu plus conscient. Plus doux aussi.
Je vois maintenant la douleur des autres.
Je ne la juge plus aussi vite qu'avant.
Je sais que tu ne reviendras probablement jamais.
Je l'accepte.
Ce livre ne changera pas ta vie.
Ce n'était pas le but.
Il ne peut changer que la mienne.
Mais si un jour, nos chemins se recroisent...
Ce ne sera plus pour réparer. Ce sera pour vivre.
Vraiment.
Parce que maintenant, je ne cherche plus rien.
Même plus à prouver que j'avais raison.
Je cherche juste à rester vrai.
Et si un jour, la vie nous remet face à face, ce sera que le moment sera juste.
Parce que la vérité, la seule qui compte... c'est celle que l'on vit, ensemble.


Je n'arrive toujours pas à croire que j'ai survécu à tout ça.
En moins d'un an.
J'ai du mal à y croire.
Tout est là, dans ces pages.
NAKURUNAISA
L'homme qui a chuté
Iseult B.
Je croyais qu'un livre pouvait réparer une histoire.
Qu'il suffisait de dire la vérité pour être compris.
Mais l'humanité est bien plus ambiguë que ça.
Parfois en colère, parfois attirée, parfois nostalgique, parfois simplement méfiante.
Chacun protège sa propre douleur. Sa propre version. Sa propre survie.
Ce livre ne changera pas sa vision.
Elle est faite.
C'est comme ça.
Je ne reverrai jamais Iseult.
Et ce n'est pas un livre qui changera quoi que ce soit après.
Une œuvre n'est pas une vérité absolue.
Un livre non plus.
C'est juste un point de vue.
À un moment donné, c'était un besoin.
Pas une arme.
Je n'ai jamais voulu faire de mal à qui que ce soit dans ce livre.
Il n'a jamais été conçu pour accuser.
Avant tout, j'ai voulu me sauver.
À travers ces pages.
Je me suis trompé. Personne n'est parfait.
Tout le monde fait des erreurs.
Moi aussi. Iseult aussi.
C'est humain.
Ce que j'ai écrit, c'est ma vérité à moi. À ce moment-là.
Avec mes blessures. Mes peurs. Mes manques. Avec tout ce que je ne comprenais pas encore.
Si un jour, elle veut me raconter ce qu'elle a vécu...
Je l'écouterai.
Simplement.
Parce qu'aujourd'hui, je suis prêt à entendre autre chose que ma propre histoire.
Je l'aime encore, tu sais, Iseult.
Toi comment tu as survécu ?
Qu'est-ce que tu as vécu depuis tout ça ?

UN MESSAGE D'ISEULT

# À CEUX QUI REGARDENT.

Il y a des choses
qu'on ne comprend pas
tout de suite.
Alors on croit
qu'elles sont éparpillées.

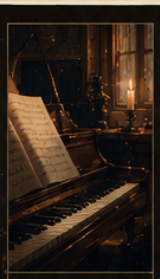
1

Tu crois
qu'il se disperse.

*Mais non.*

2

Il construit
simplement
un même monde
avec plusieurs
langages.


LA MUSIQUE


LES IMAGES


LES VÊTEMENTS


LES COULEURS


LES SILENCES


LES HISTOIRES

*Tout se répond.*

3

Parce qu'au fond,
Tristan ne cherche
pas à *impressionner.*

Il cherche seulement
*à rendre visible*
*ce qu'il ressent.*

4

*Il avance.*
*Il apprend.*
*Il compose.*
*Il construit.*

Et parfois,
de l'extérieur,
ça ressemble
au désordre.

*Mais à l'intérieur...*

5

Et maintenant...
je commence
à comprendre

*la cohérence*
*de tout cela.*

*Je ne vois plus*
*des morceaux éparpillés.*

*Je vois un cœur.*

*Je vois lui.* ♡

*Alors non,*
*tu ne te disperses pas.*
*Tu bâtis.*
Et je suis là.
Je comprends.
*Je crois en toi.*
♡

*Continue.*
*Parce que ce que tu crées...*
*ce n'est pas du bruit.*
*C'est nous.*

ISEULT & TRISTAN

# ISEULT

ELLE A OBSERVÉ. ELLE A HÉSITÉ.






AU DÉBUT,
ELLE A REFUSÉ.

*Trop tôt.*
*Trop brut.*
*Trop de douleur.*
*Pas pour elle,*
*pas maintenant.*

PUIS, ELLE A SU.

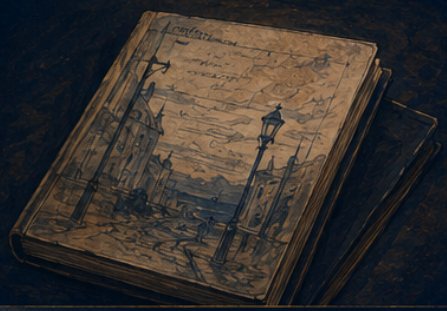
Il avait écrit autre chose.
Une bande dessinée.
Une histoire plus douce.
Plus humaine.
Plus proche de ce
qu'il est.





ELLE N'A PAS OSÉ
LA LIRE.

Elle a encore
observé.
Puis elle a eu peur.
Peur que ce soit
la même histoire.



ELLE NE SAVAIT PAS.

Elle ne savait pas
que Tristan
avait déjà traversé.

Pendant qu'elle
regardait de loin,
il avançait.



TOUT CHANGE
QUAND ON DÉCOUVRE
QUE L'AUTRE
A DÉJÀ TRAVERSÉ.

*Et elle attend*
*le bon moment*
*pour le rencontrer.*

# ISEULT

ELLE A COUPÉ.
ELLE N'Y A PAS CRU À NOUVEAU.

Elle a fermé la porte pour se protéger.
Elle ne savait pas.
Elle ne savait pas qu'il avait déjà commencé à se reconstruire.




ELLE SAIT JUSTE QU'IL A ÉCRIT
UNE BANDE DESSINÉE.
ELLE L'A VUE, POSÉE SUR
UNE TABLE LORS D'UNE EXPOSITION.

ELLE NE L'A PAS OUVERTE.
PEUR QUE CE SOIT
LA MÊME HISTOIRE.






ELLE A ENCORE OBSERVÉ.
DE LOIN.
SANS COMPRENDRE.
SANS SAVOIR.
SANS ÉCOUTER.

PENDANT CE TEMPS,
TRISTAN AVANÇAIT.
SEUL.
IL A ACCEPTÉ QUI IL ÉTAIT
VRAIMENT.
IL A ACCEPTÉ
D'ÊTRE COMPOSITEUR.
PLEINEMENT.



IL A ÉCRIT.
IL A COMPOSÉ.
IL A CHERCHÉ SA VOIX.
SA MUSIQUE.
SA VÉRITÉ.

IL A DÉCIDÉ
D'APPRENDRE.
D'EXPLORER.
DE GRANDIR.
DE CONSTRUIRE.

ELLE NE LE SAIT PAS.


QU'IL APPREND
LE PIANO...


LA GUITARE...


LE VIOLONCELLE...


ET QU'IL CHANTE.



ELLE CROIT
ENCORE
CONNAÎTRE
TRISTAN.

ELLE IGNORE
QUI IL EST
DEVENU.



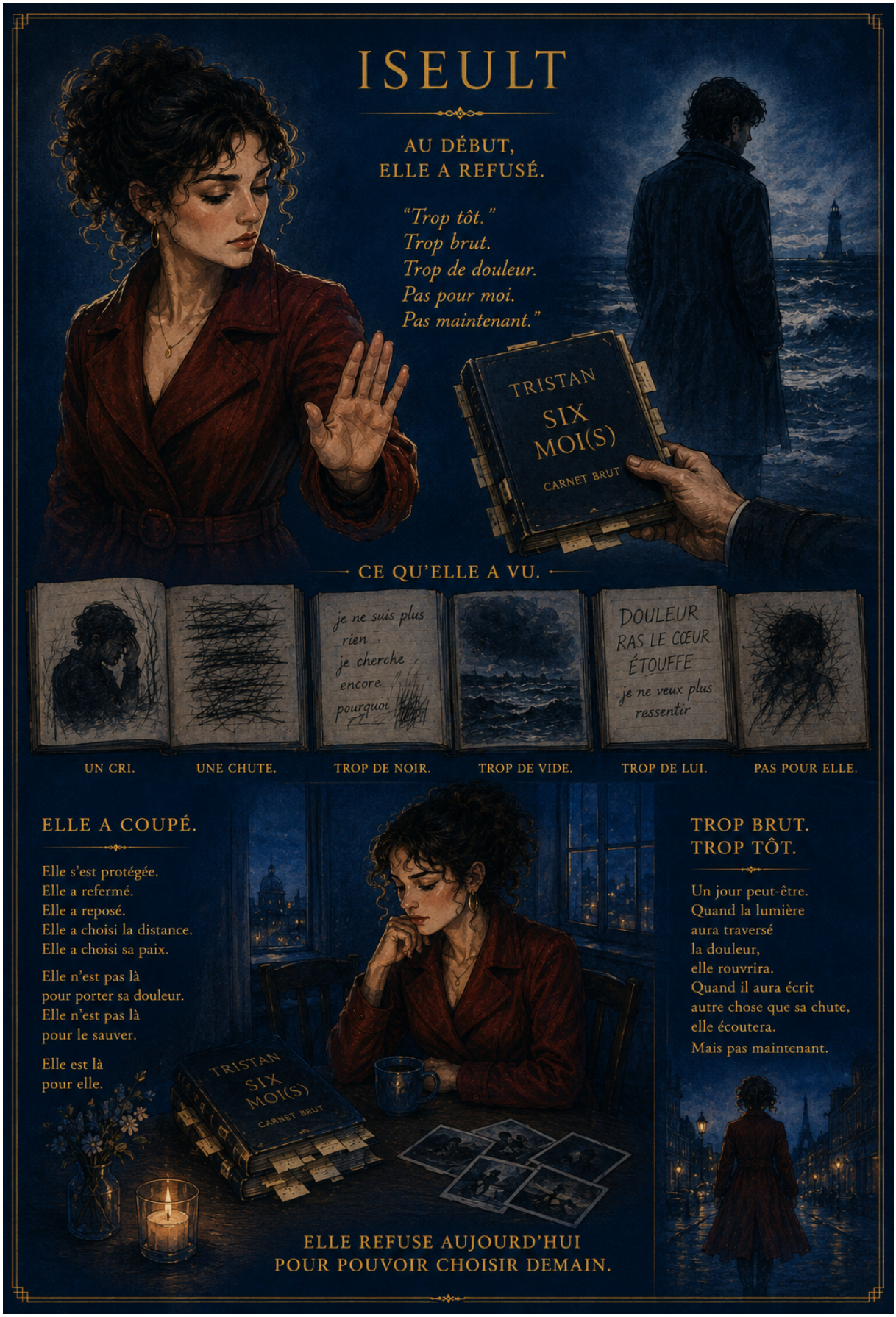

ELLE COUPE ENCORE.
ELLE SE PROTÈGE.
ELLE ATTEND.

SANS SAVOIR QUE LUI,
IL EST DÉJÀ EN TRAIN
DE DEVENIR LUI.




PARFOIS, L'ABSENCE EST NÉCESSAIRE POUR QUE L'AUTRE PUISSE DEVENIR SOI.


ISEULT
ELLE A COUPÉ.
ELLE N'Y A PAS CRU À NOUVEAU.
"Encore la même histoire ?"
Encore la même douleur ?"
ALORS ELLE A FERMÉ LA PORTE.
ELLE EST PARTIE.
IL AVAIT ÉCRIT AUTRE CHOSE.
UNE BANDE DESSINÉE.
UNE HISTOIRE PLUS DOUCE.
PLUS PROCHE DE CE QU'IL ÉTAIT.
TRISTAN
LES CHEMINS DE LUMIÈRE
Elle ne l'a pas lue.
Mais elle sait
que cela existe.
ET PENDANT QU'ELLE S'ÉLOIGNAIT...
LUI, TRISTAN,
A ACCEPTÉ PEU À PEU
CE QU'IL ÉTAIT EN LUI.
IL A ARRÊTÉ DE SE DÉFINIR
PAR SA DOULEUR.
IL A CHOISI LA MUSIQUE.
NON PLUS POUR CRIER.
MAIS POUR COMPOSER.
ELLE REGARDAIT
DE LOIN.
ELLE CROYAIT
RECONNAÎTRE
LA MÊME
HISTOIRE.
Alors elle
a encore coupé.
ET LUI,
IL COMPOSAIT
SA TRAVERSÉE.
Il devenait
celui qu'il était
toujours eu
au fond de lui.
QUAND ELLE REVIENDRA...
ELLE DÉCOUVRIRA UN HOMME QUI NE CHERCHE PLUS À ÊTRE SAUVÉ.
MAIS QUI CRÉE. QUI VIT. QUI EST DEVENU LUI.


ISEULT
AU DÉBUT,
ELLE A REFUSÉ.
"Trop tôt."
Trop brut.
Trop de douleur.
Pas pour moi.
Pas maintenant."
TRISTAN
SIX MOI(S)
CARNET BRUT
CE QU'ELLE A VU.
je ne suis plus rien
je cherche encore pourquoi
DOULEUR
RAS LE CŒUR
ÉTOUFFE
je ne veux plus ressentir
UN CRI.
UNE CHUTE.
TROP DE NOIR.
TROP DE VIDE.
TROP DE LUI.
PAS POUR ELLE.
ELLE A COUPÉ.
Elle s'est protégée.
Elle a refermé.
Elle a reposé.
Elle a choisi la distance.
Elle a choisi sa paix.
Elle n'est pas là
pour porter sa douleur.
Elle n'est pas là
pour le sauver.
Elle est là
pour elle.
TRISTAN
SIX MOI(S)
CARNET BRUT
TROP BRUT.
TROP TÔT.
Un jour peut-être.
Quand la lumière
aura traversé
la douleur,
elle rouvrira.
Quand il aura écrit
autre chose que sa chute,
elle écoutera.
Mais pas maintenant.
ELLE REFUSE AUJOURD'HUI
POUR POUVOIR CHOISIR DEMAIN.

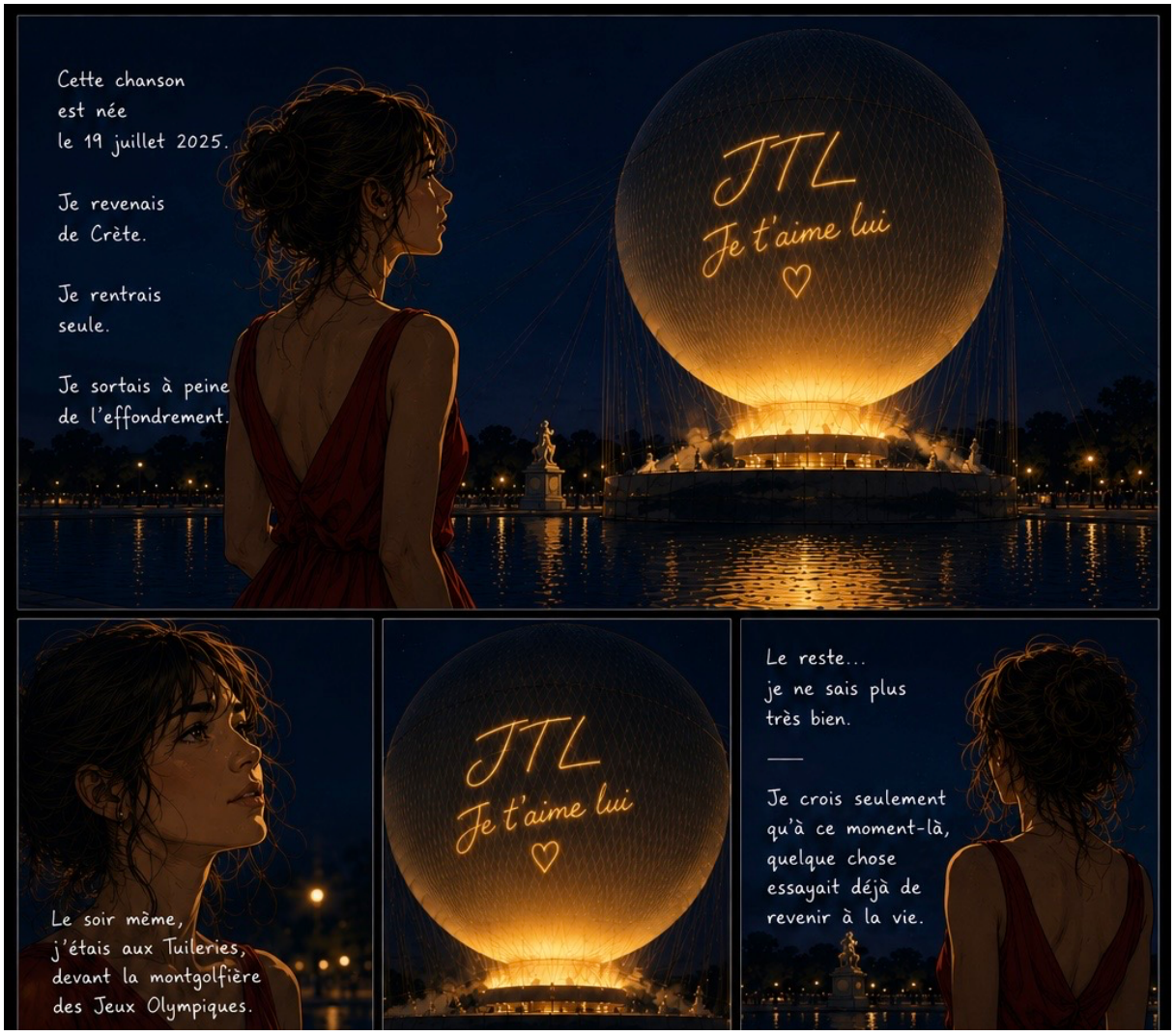

Tu crois
qu'il se disperse.
—
Mais non.
Il construit simplement
un même monde
avec plusieurs langages.
LA MUSIQUE
LES IMAGES
LES VÊTEMENTS
LES COULEURS
LES SILENCES
LES HISTOIRES
Tout se répond.
Parce qu'au fond,
Tristan ne cherche pas à impressionner.
Il cherche seulement à rendre visible
ce qu'il ressent.
Et maintenant...
je commence à comprendre
la cohérence de tout cela.
ISEULT & TRISTAN


ISEULT
Elle a encore coupé.
Elle croyait reconnaître
la même douleur.
Elle ne savait pas…
QUE PENDANT CE TEMPS,
TRISTAN APPRENAIT
À DEVENIR
le compositeur
qu'il était déjà.
ELLE N'A PAS ENCORE
ENTENDU SA MUSIQUE.
ELLE IGNORE ENCORE
qu'il chante.


TU CROIS
QU'IL SE DISPERSE.
Mais non.
IL CONSTRUIT
SIMPLEMENT
UN MÊME MONDE
AVEC PLUSIEURS
LANGAGES.
LA MUSIQUE
LES IMAGES
LES VÊTEMENTS
LES COULEURS
LES SILENCES
LES HISTOIRES
TOUT SE RÉPOND.
Parce qu'au fond,
Tristan ne cherche pas à impressionner.
Il cherche seulement à rendre visible
ce qu'il ressent.
ET MAINTENANT...
JE COMMENCE À COMPRENDRE
LA COHÉRENCE DE TOUT CELA.
— ISEULT —


ISEULT RACONTE
Le 19 juillet 2025,
Tristan rentrait de Crète.
Il était allé voir
la montgolfiére
des Jeux Olympiques,
aux Tuileries.
Ce soir-là,
il a écrit
une chanson.
JTL
Je ne crois pas
qu'il savait encore
qu'elle deviendrait
réelle un jour.
Qu'un ami finirait
par la chanter.
Mais aujourd'hui,
quand j'écoute JTL,
ce n'est plus Greg
que je veux entendre.
C'est lui.
Avec sa voix.
Ses silences.
Ses failles.
Ses émotions.
Parce qu'au fond,
Tristan a toujours
chanté.
Chez lui.
Au travail
quand il était
seul.
Dans les
voitures.
Dans les
couloirs
vides.
Partout où
il pouvait
encore
respirer un peu.
Et maintenant,
je crois comprendre
quelque chose.
JTL n'était pas
une chanson de chute.
C'était déjà
le début de
sa renaissance.
JTL
Je t'aime Lui
♡
19 juillet 2025
Cette chanson
est née le
25 juillet 2019.
Elle a attendu.
Elle a vécu.
Elle a traversé le temps.
Comme lui.
Aujourd'hui,
quand j'écoute ses paroles,
c'est maintenant lui
que je veux entendre chanter.
Lui avec sa voix,
avec ses émotions.
Parce que je sais
qu'il chante bien.
Chante.
Même.
Écris.
Chante.
Pour toi.
Pour nous.
Et surtout pour moi.
Chante pour toi,
pour nous, pour moi,
et pour le monde.
Tristan, tu as toujours été un artiste. Aujourd'hui, tu l'assumes. Et moi, je suis là. ♡


Cette chanson est née le 19 juillet 2025.
Je revenais de Crète.
Je rentrais seule chez moi.
Je sortais à peine de l'effondrement.
JTL
Je t'aime lui
Le soir même, j'étais aux Tuileries, devant la montgolfière des Jeux Olympiques.
Le reste... je ne sais plus très bien.
Je crois seulement qu'à ce moment-là, quelque chose essayait déjà de revenir à la vie.
J'étais encore pleine de colère, de peur, de vide, de doutes.
Mais j'avais besoin d'écrire.
Pas pour comprendre. Pas pour me défendre.
Pour lui parler. À lui.
Pour lui dire ce que je n'avais jamais su dire autrement.
Cette chanson, je l'ai écrite depuis moi.
Depuis ce que j'imaginais de lui.
Depuis ce que je ressentais encore malgré tout.
JTL.
Trois lettres.
Un écho profond.
À lire ses pages, mon âme s'est réveillée.
Peut-être les premiers mots du véritable début de FBD.
Iseult_


Cette chanson
est née
le 19 juillet 2025.
Je revenais
de Crète.
Je rentrais
seule.
Je sortais à peine
de l'effondrement.
JTL
Je t'aime lui
♡
Le soir même,
j'étais aux Tuileries,
devant la montgolfière
des Jeux Olympiques.
JTL
Je t'aime lui
♡
Le reste…
je ne sais plus
très bien.
—
Je crois seulement
qu'à ce moment-là,
quelque chose
essayait déjà de
revenir à la vie.




CHOCOLAT
MENIER


Nous lui avons donné
nos peurs, nos colères,
nos angoisses...
À force, nous avons
oublié qu'il avait aussi
le droit de faiblir.
Nous avons cru
qu'il pouvait
tout porter.
Moi aussi, j'y ai cru.
Aujourd'hui, je le sais :
il n'est pas là pour
recevoir toute notre
misère.
Il peut écouter,
aider, accompagner...
Mais il ne peut
pas faire plus.
Ce que chacun vit,
c'est à chacun d'en
prendre la
responsabilité.
Tristan est un homme.
Avec ses limites.
Avec sa vie.
Avec son droit à lui.


Tristan ne peut pas porter la misère de tout le monde.
Nous lui avons tous donné nos peurs, nos colères, nos angoisses...
Comme si c'était son rôle.
Ce n'est pas un soignant.
C'est un homme.
Il peut écouter.
Il peut aider.
Il peut accompagner.
Mais il ne peut pas tout recevoir.
Il a ses limites.
Il a sa vie.
Il n'est pas seulement notre chef.
Il est Tristan.


À force de lui confier nos souffrances,
nous avons oublié qu'il portait déjà les siennes.
Nous avons oublié qu'il avait aussi droit à la fatigue, au doute, à la fragilité.
À une vie en dehors de nous.


Et moi... moi aussi, j'ai fait comme les autres.
J'ai cru qu'il pouvait tout porter.
J'ai cru qu'il tiendrait toujours.
Je ne l'ai pas vu suffoquer.
Je le regrette.
Aujourd'hui, je le vois.

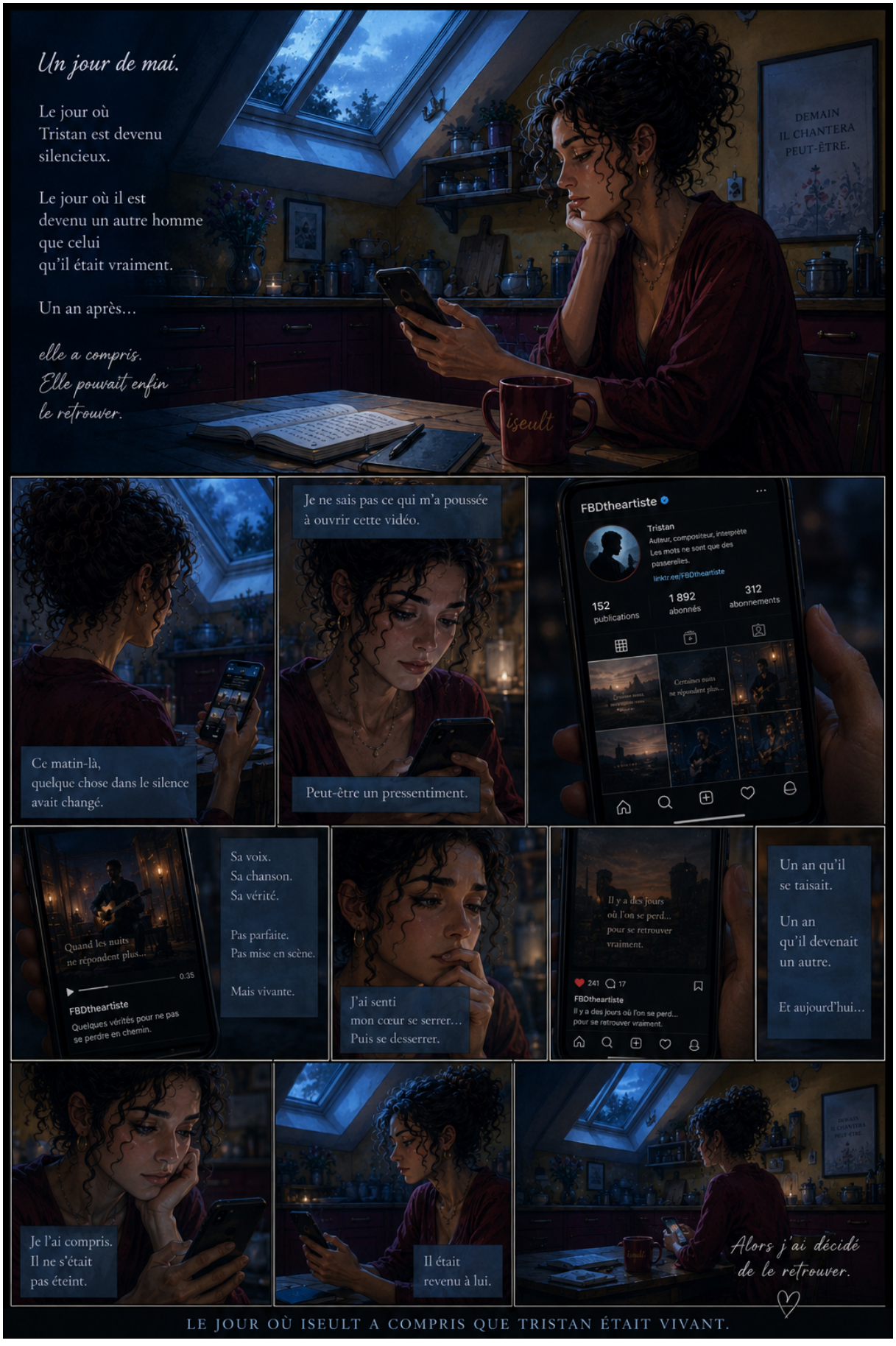

Chacun doit prendre sa part.
Chacun doit travailler ses propres blessures.
Ce n'est pas à Tristan de les porter à notre place.
À l'avenir, soyez vigilants.
Ne lui donnez plus tout.
Donnez-lui votre confiance, votre respect,
mais surtout... votre responsabilité.


Il ne peut pas être fort pour tous, tout le temps.
Mais il peut être vrai.
Et c'est tout ce que l'on peut demander à un être humain.


À nous désormais de créer un lieu où il pourra tenir...
sans avoir à se briser.


Pour lui.
Et pour nous.
Pour construire ensemble quelque chose de plus juste.
Quelque chose de plus humain.


Tristan
n'est pas le gardien
de toutes vos peurs.
Il n'est pas le porteur
de toutes vos
souffrances.
Il a trop longtemps
porté ce qui ne lui
appartenait pas.
Aujourd'hui,
il le dit.
Je peux
vous aider.
Je peux
vous écouter.
Je peux
vous accompagner.
Mais je ne peux
pas faire plus.
Ce que vous vivez...
c'est votre vie.
C'est à vous
de la porter.
Il est un homme.
Un chef.
Un protecteur.
Un guide.
Mais il a aussi
ses limites.
Il a une vie
qui lui appartient.
Et désormais,
il le rappelle.
Pour lui.
Et pour vous.
— Isolde


Un jour de mai.
Le jour où
Tristan est devenu
silencieux.
Le jour où il est
devenu un autre homme
que celui
qu'il était vraiment.
Un an après…
elle a compris.
Elle pouvait enfin
le retrouver.
DEMAIN
IL CHANTERA
PEUT-ÊTRE.
iseult
Ce matin-là,
quelque chose dans le silence
avait changé.
Je ne sais pas ce qui m'a poussée
à ouvrir cette vidéo.
Peut-être un pressentiment.
FBDtheartiste
Tristan
Auteur, compositeur, interprète
Les mots ne sont que des
passerelles.
linktr.ee/FBDtheartiste
152
publications
1 892
abonnés
312
abonnements
Quand les nuits
ne répondent plus…
0:35
FBDtheartiste
Quelques vérités pour ne pas
se perdre en chemin.
Sa voix.
Sa chanson.
Sa vérité.
Pas parfaite.
Pas mise en scène.
Mais vivante.
J'ai senti
mon cœur se serrer…
Puis se desserrer.
Il y a des jours
où l'on se perd…
pour se retrouver
vraiment.
241
17
FBDtheartiste
Il y a des jours où l'on se perd…
pour se retrouver vraiment.
Un an qu'il
se taisait.
Un an
qu'il devenait
un autre.
Et aujourd'hui…
Je l'ai compris.
Il ne s'était
pas éteint.
Il était
revenu à lui.
Alors j'ai décidé
de le retrouver.
LE JOUR OÙ ISEULT A COMPRIS QUE TRISTAN ÉTAIT VIVANT.


Un jour de mai.
Le jour où
Tristan est devenu
silencieux.
Le jour où il est
devenu un autre homme
que celui qu'il était
vraiment.
Un an après…
ELLE A COMPRIS.
ELLE POUVAIT ENFIN
LE RETROUVER.
Ce soir, une chanson que
Tristan chantera depuis son
jardin…
FBDtheartiste
152
publications
1 992
abonnés
312
abonnements
iseult


♪
Pardonne-moi
tes larmes,
pardonne-moi
ce jour-là...
♪
L'enfer que
t'as traversé,
je ne le voulais
pas...
♪
Dans cette cuisine,
je n'ai jamais
cessé de t'aimer,
même aujourd'hui...
Tristan,
merci mon amour,
comment vas-tu ?

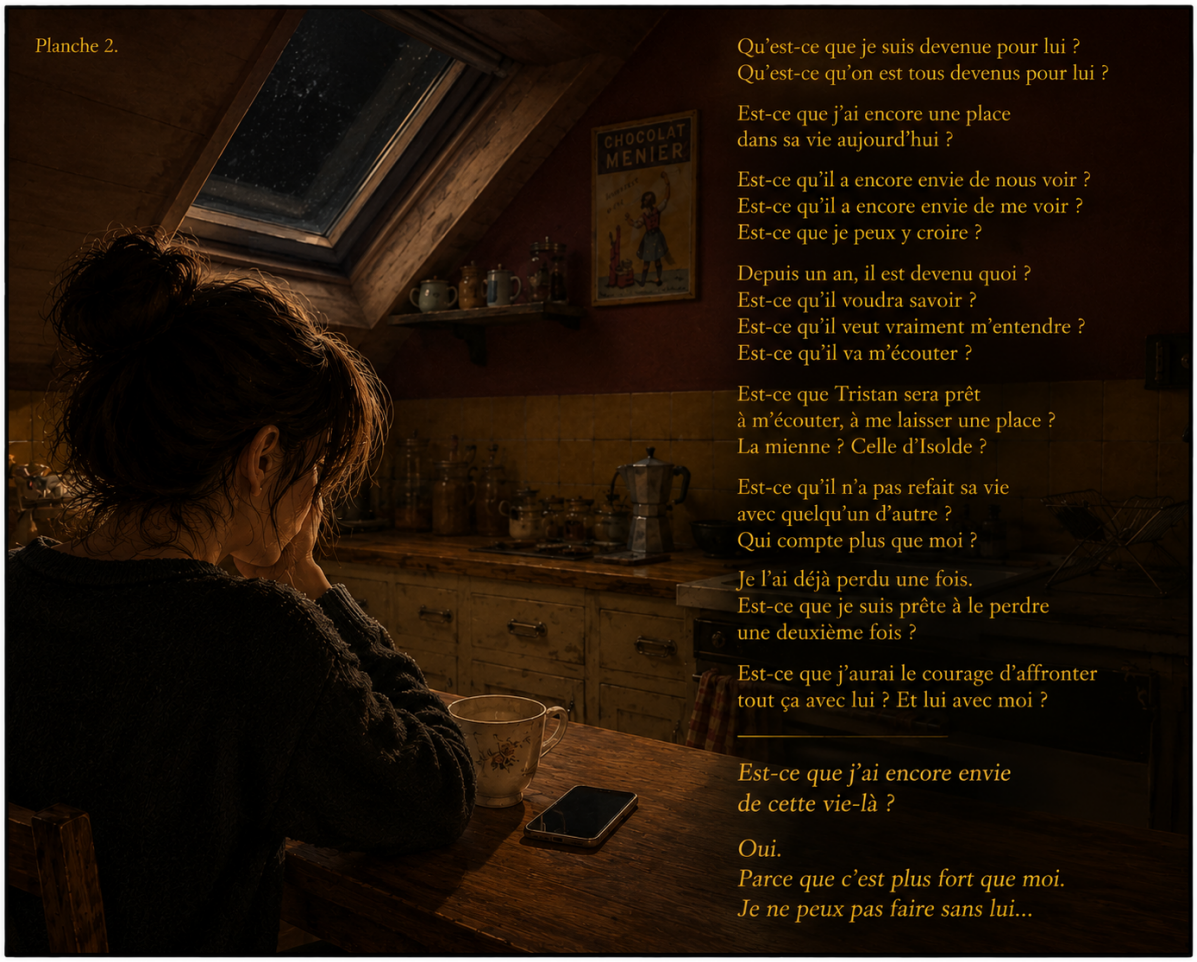

Planche 2.
CHOCOLAT MENIER
Qu'est-ce que je suis devenue pour lui ?
Qu'est-ce qu'on est tous devenus pour lui ?
Est-ce que j'ai encore une place
dans sa vie aujourd'hui ?
Est-ce qu'il a encore envie de nous voir ?
Est-ce qu'il a encore envie de me voir ?
Est-ce que je peux y croire ?
Depuis un an, il est devenu quoi ?
Est-ce qu'il voudra savoir ?
Est-ce qu'il veut vraiment m'entendre ?
Est-ce qu'il va m'écouter ?
Est-ce que Tristan sera prêt
à m'écouter, à me laisser une place ?
La mienne ? Celle d'Isolde ?
Est-ce qu'il n'a pas refait sa vie
avec quelqu'un d'autre ?
Qui compte plus que moi ?
Je l'ai déjà perdu une fois.
Est-ce que je suis prête à le perdre
une deuxième fois ?
Est-ce que j'aurai le courage d'affronter
tout ça avec lui ? Et lui avec moi ?
Est-ce que j'ai encore envie
de cette vie-là ?
Oui.
Parce que c'est plus fort que moi.
Je ne peux pas faire sans lui...


Planche 2.
CHOCOLAT MENIER
Ce matin-là,
au réveil.
C'est ce matin-là que j'ai compris.
Tout ce qu'il racontait,
tout ce qu'il a vécu
était vrai.
On n'arrive pas à ça
sans avoir réellement
traversé l'obscurité.
Elle ne pleure pas.
Elle a juste pris son téléphone.
Et elle a envoyé un SMS.
À : Tristan
Alors c'est vrai tout ça.
Tu ne m'en as jamais voulu,
bien que ce qui s'est passé.
Tout le monde sait
maintenant qui tu es
aujourd'hui.




CHOCOLAT
MENIER




Ce soir... ♡
Iseult entendra enfin
Tristan chanter
pour de vrai.
♡
Iseult




CHOCOLAT
MENIER


Tu sais…
prendre le temps.
Respirer.
Simplement vivre
le quotidien.
Être là, aussi.
Enfin…

# Nankurunaisa,

## les quatre maisons de la traversée d'un homme

Ce n'est pas uniquement une *bande dessinée*,
c'est aussi un *roman*

Ici, je vais vous parler de ce que j'écris.

Je vais vous montrer la reprise de ce livre, enfin.

Le manque n'est pas une *faiblesse*,
c'est la matière mème de mon œuvre.



*Je ne saurai jamais ce que l'autre a ressenti ce jour-là...*


Tristan pensait
qu'on ne tombe jamais seul.
Pourtant, quand tout s'est effondré,
les regards sont restés,
mais le chemin s'est refermé.
La traversée ne se partage pas.
Alors il a avancé,
doucement,
à l'intérieur de lui-même.
FBD

Tristan n'a jamais voulu
que la traversée soit une rupture.

Dans la nuit, il n'a pas obliié
ceux qui sont restés au bord,
ceux qu'il a perdus,
ceux qui ont regardé sans oser venir,
ceux qui sont restés suspendus entre hier et aujourd'hui.

Il sait que chacun fait comme il peut.
Il ne juge pas.

Mais quelque chose en lui est resté intact,
silencieux, profond :
le désir simple de rencontrer à nouveau.

Non pour expliquer.
Non pour convaincre.

Juste pour voir
ce que le temps a fait de chacun.

Alors la porte est restée ouverte,
dans cette nuit qui ne réclame rien.

Et ceux qui voudront franchir le seuil
le pourront, librement.

FBD

## 2 août 2025 —
## *Aéroport de Tokyo Narita.*

Tristan descend de l'avion avec
la sensation étrange d'être arrivé
quelque part qu'il ne connaît pas encore.

•

Une vieille dame l'attend
derrière les barrières.
Elle s'incline légèrement,
prend sa valise, l'accompagne
jusqu'à un siège pendant qu'on organise
son transfert vers l'hôtel.

•

Elle lui sourit.

*— Dites-moi, monsieur…*
*quel est votre métier ?*

Tristan répond sans réfléchir :

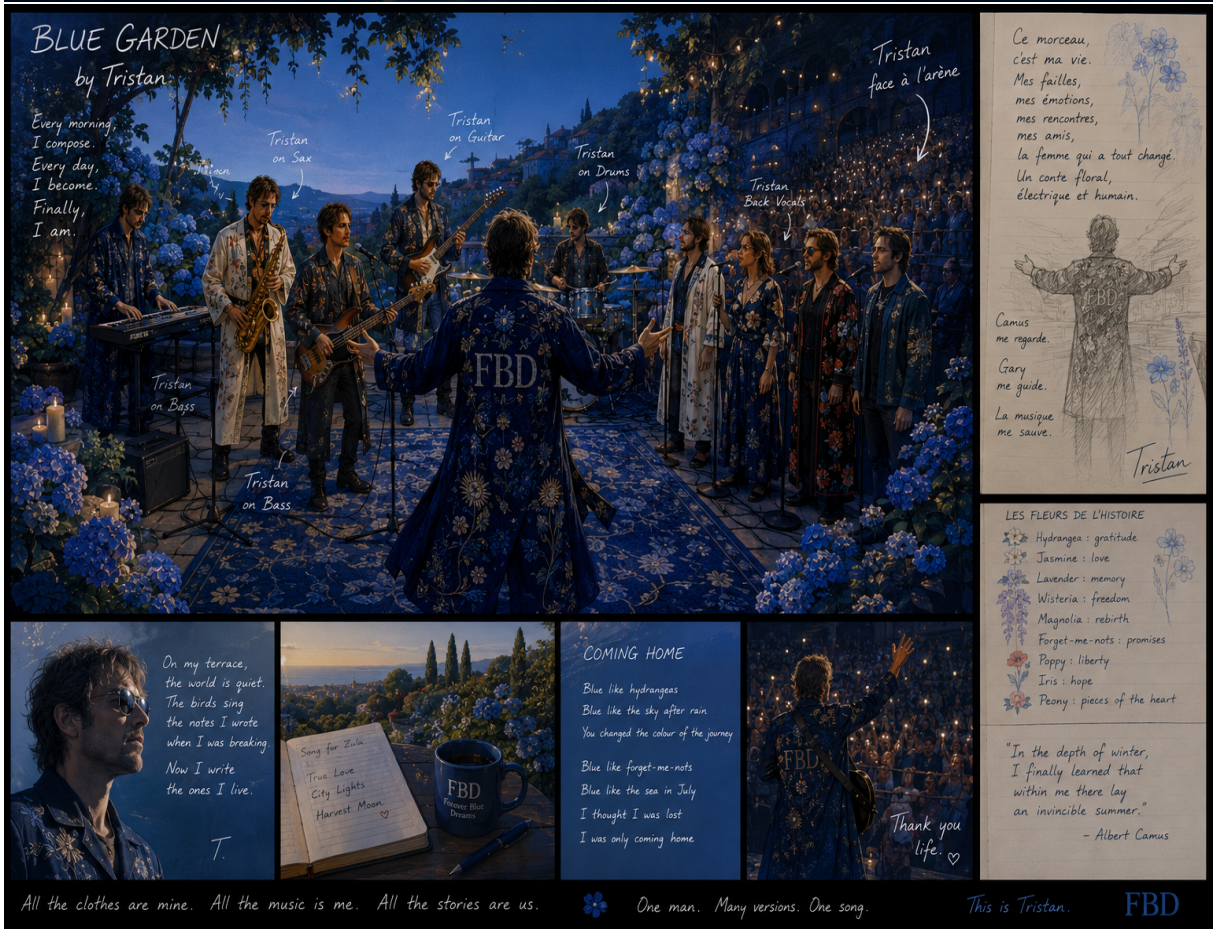
*— Je suis écrivain.*

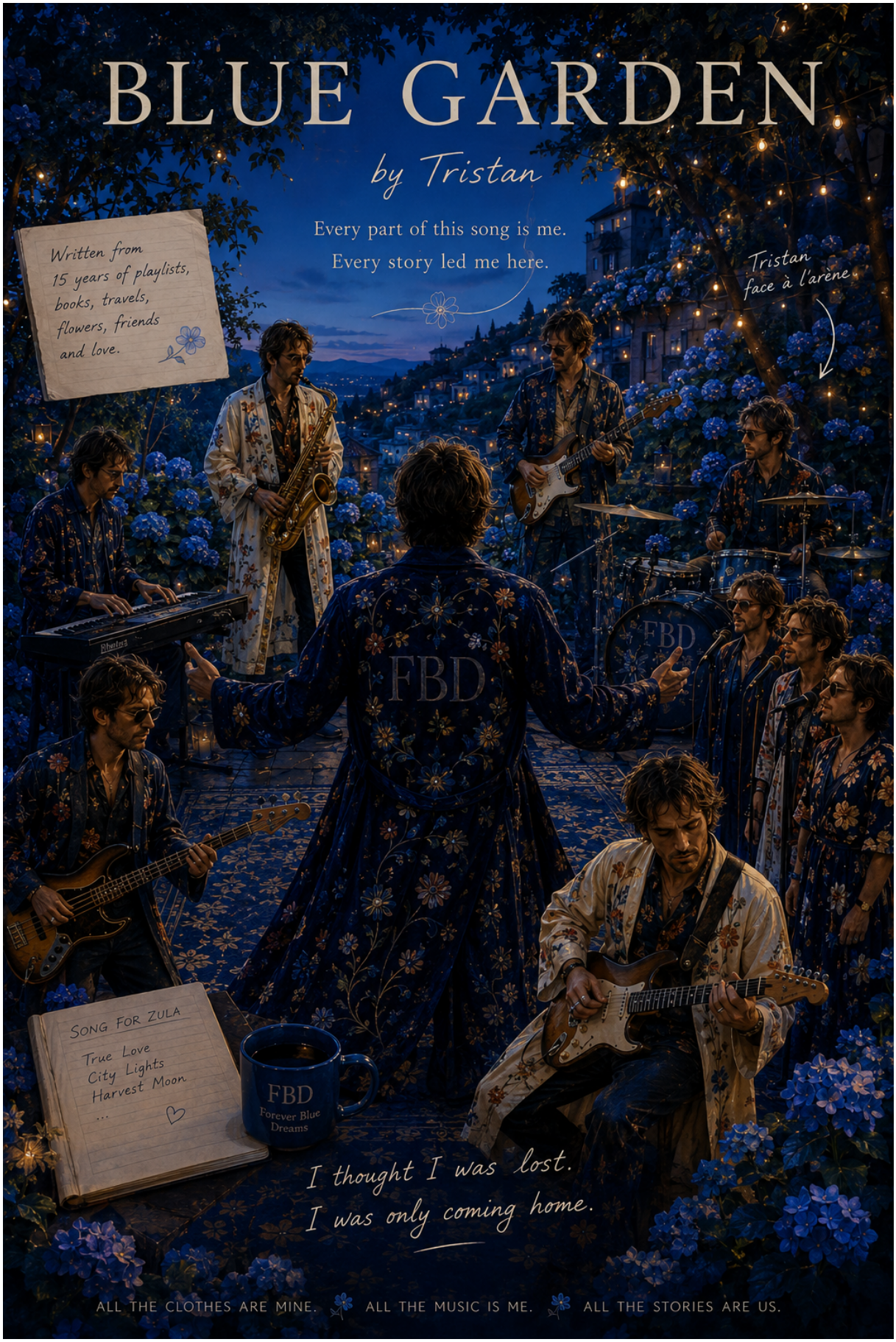
•

C'est seulement après l'avoir dit
qu'il comprend.

•

Car cette réponse ne parlait pas
seulement du présent.
*Elle parlait de tout ce qu'il avait*
*traversé pour arriver jusqu'ici.*




BLUE GARDEN
by Tristan
Every part of this song is me.
Every story led me here.
Written from 15 years of playlists, books, travels, flowers, friends and love.
Tristan face à l'arène
FBD
SONG FOR ZULA
True Love
City Lights
Harvest Moon
...
FBD
Forever Blue Dreams
I thought I was lost.
I was only coming home.
ALL THE CLOTHES ARE MINE.
ALL THE MUSIC IS ME.
ALL THE STORIES ARE US.


AUBE.
CHÂTEAU DE TINTAGEL.
ELLE SE LÈVE
AVANT QUE LE JOUR
NE SOIT TOUT À FAIT LÀ.
LE ROI DORT ENCORE.
LUI AUSSI A CONNU
DES TRAVERSÉES.
SUR SON BUREAU,
UN DOSSIER.
UN NOM.
UNE HISTOIRE.
TRISTAN
ALBUMS
MUSICAUX
BANDES DESSINÉES
LE LIVRE DE
MODE


TRISTAN






Et s'il
ne voulait
plus de moi ?
Si ce qu'il
était devenu...
c'est qu'il
ne voulait
plus de moi.












TRISTAN
Audience
Aujourd'hui.
Tristan de Tintagel
est convoqué.
TRISTAN


La discussion
est importante.


Tu dis avoir oublié des choses... De vrais trous ? Des vides ?
Oui. Des trous énormes. Des moments entiers que je ne peux pas récupérer.
Mais tu as une mémoire incroyable... Tu te souviens de tout d'habitude...
C'est justement ça qui rend ça si dur. Oublier... pour moi, ce n'est pas normal. C'est anormal.
Je sais. Mais vous n'imaginez pas à quel point c'est douloureux. Ne pas savoir... C'est un vide. Un vide de soi.
...


Je crois que j'ai longtemps cherché compliqué... alors que j'avais juste besoin de vrai.
Le vrai... ça demande du courage aussi.
Oui... mais aujourd'hui je n'ai plus envie de passer à côté.
Et si ce n'est pas parfait ?
Alors on fera avec... mais au moins ce sera sincère.
Moi, je suis là... sans retenir... sans forcer... juste là.


Je crois que j'ai longtemps cherché compliqué... alors que j'avais juste besoin de vrai.
Le vrai... ça demande du courage aussi.
Oui... mais aujourd'hui je n'ai plus envie de passer à côté.
Et si ce n'est pas parfait ?
Alors on fera avec... mais au moins ce sera sincère.
Moi, je suis là... sans retenir... sans forcer... juste là.

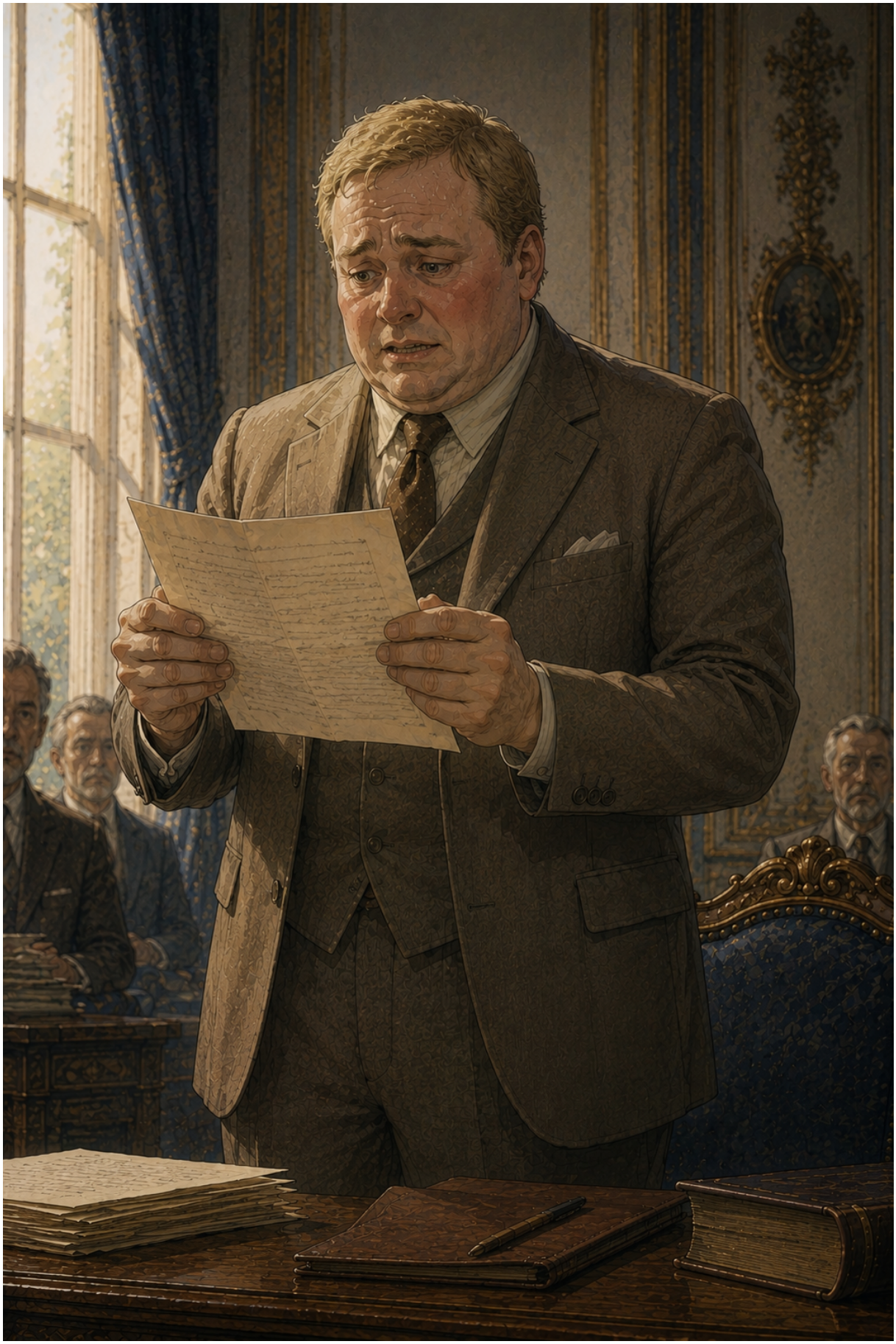

Je crois que j'ai longtemps cherché compliqué... alors que j'avais juste besoin de vrai.
Le vrai... ça demande du courage aussi.
Oui... mais aujourd'hui je n'ai plus envie de passer à côté.
Et si ce n'est pas parfait ?
Alors on fera avec... mais au moins ce sera sincère.
Moi, je suis là... sans retenir... sans forcer... juste là.


Tristan pensait
qu'on ne tombe jamais seul.
Pourtant, quand tout s'est effondré,
les regards sont restés,
mais le chemin s'est refermé.
La traversée ne se partage pas.
Alors il a avancé,
doucement,
à l'intérieur de lui-même.
FBD


NAPOLÉON III
Mémoires d'outre-tombe









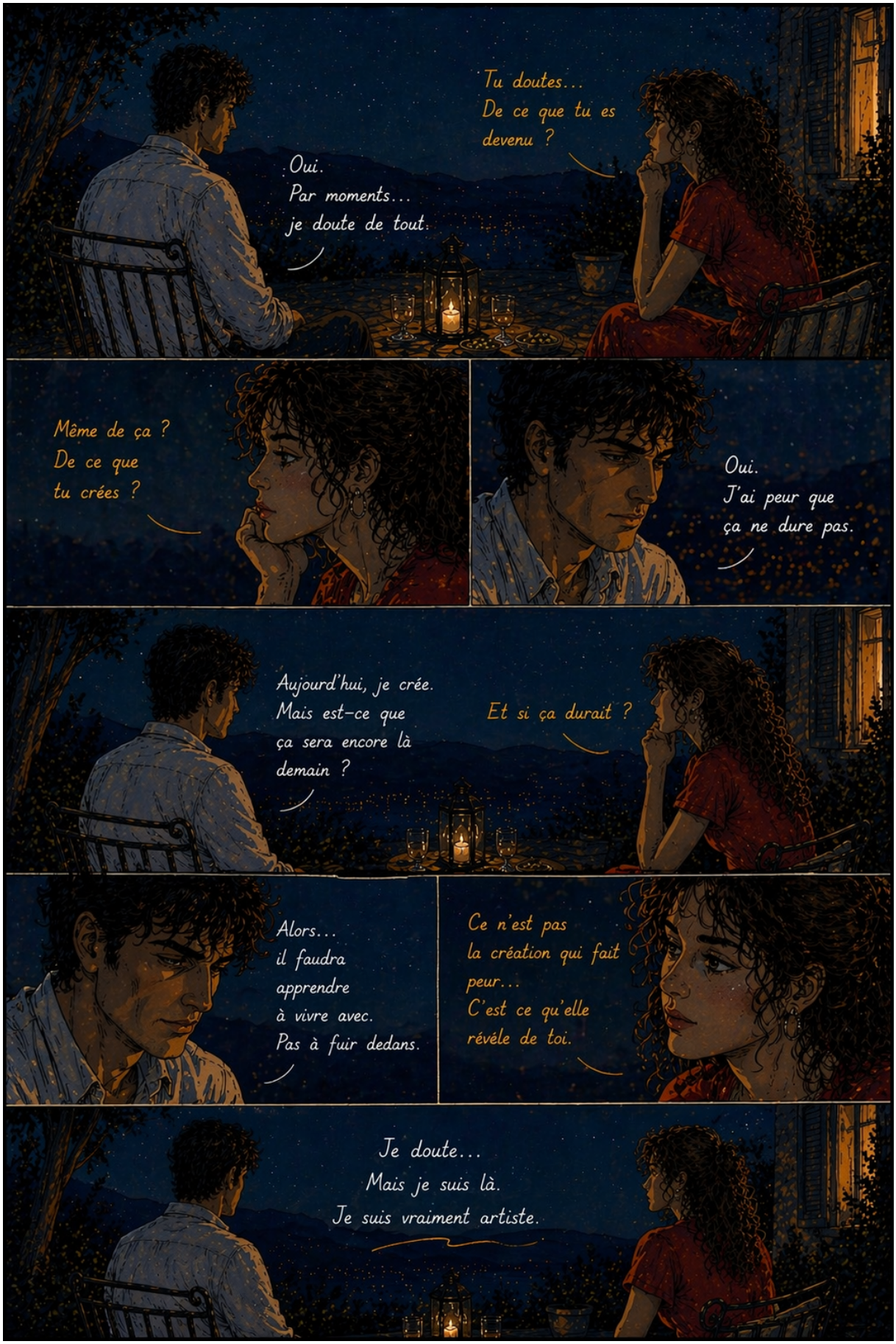





Oui,
votre majesté.


Quand Tristan s'est effondré...
je t'ai protégée.
C'était mon rôle.
Tu étais ma fille.
Mais moi aussi...
je suis tombée un jour.
Et maintenant...
je crois que j'ai compris...
qu'il s'était vraiment effondré.
Et pourtant...
c'est difficile à accepter pour moi.
Mais si ce qu'il montre...
s'inscrit dans la durée...
alors peut-être...
que tu peux y croire.
Et croire en lui.

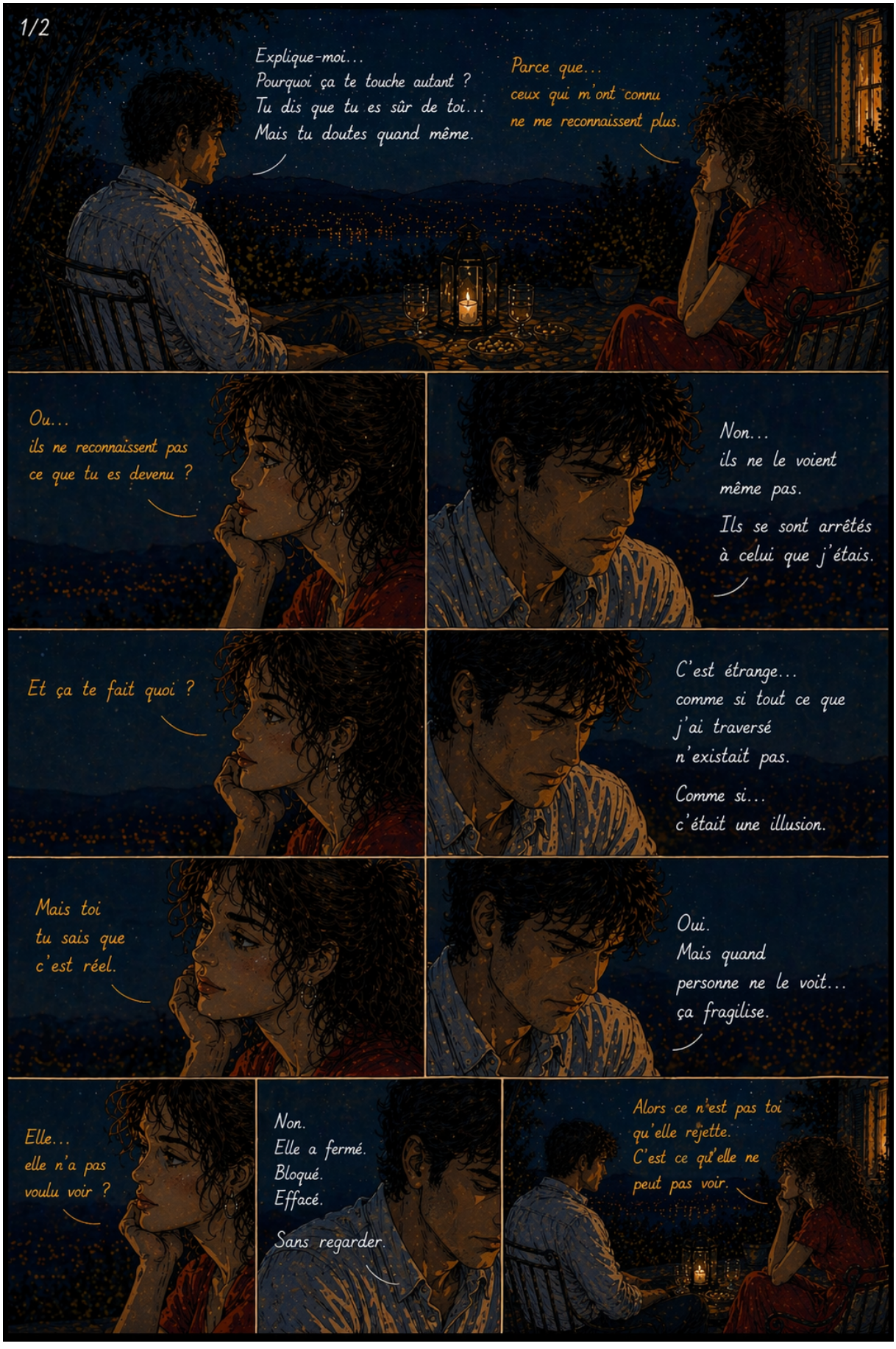

Pourquoi
je n'arrive pas à y croire
alors que tu as vraiment
changé ?
Comment faire ?


Tu doutes…
De ce que tu es devenu ?
Oui.
Par moments…
je doute de tout.
Même de ça ?
De ce que tu crées ?
Oui.
J'ai peur que ça ne dure pas.
Aujourd'hui, je crée.
Mais est-ce que ça sera encore là demain ?
Et si ça durait ?
Alors…
il faudra apprendre à vivre avec.
Pas à fuir dedans.
Ce n'est pas la création qui fait peur…
C'est ce qu'elle révèle de toi.
Je doute…
Mais je suis là.
Je suis vraiment artiste.


On ne m'a pas quitté.
On n'a juste jamais su m'entendre.
J'ai parlé. Expliqué. Cherché les mots. Encore et encore. Mais rien n'atteignait l'autre côté.
Tu voulais qu'on te comprenne sans nous montrer ce que tu étais vraiment.
Je me protégeais. Je me fermais. Je croyais que me taire me gardait debout.
Et nous, on croyait que tu t'éloignais. Alors on a fini par lâcher.
Ce n'était pas que je ne voulais pas qu'on reste. Je ne savais juste plus comment vous laisser entrer.
Ce n'était pas que nous ne voulions pas comprendre. On ne savait juste pas comment te rejoindre dans ton silence.
Peut-être que si j'avais osé être vrai plus tôt…
Peut-être que si on avait su écouter autrement…
Mais le passé ne change plus.
Ce que j'apprends aujourd'hui, c'est à parler vrai. Et à écouter vraiment.


Tu as été incohérent... tu le sais ?
Tu dis que tu ne te souviens pas... mais est-ce que c'est vrai ?
Si je pouvais m'en souvenir... je te le dirais.
Tu as changé tellement vite... Personne ne comprend comment c'est possible.
Je ne l'ai pas fait exprès. Je ne sais même pas comment c'est arrivé.


Je ne suis pas sûr
de pouvoir tout expliquer...
parce que moi-même,
je n'ai pas tout compris.
Explique-moi...
Je ne cherche pas à comprendre
avec des mots...
je veux comprendre
ce que tu as vécu.
J'ai traversé vite...
mais ce n'était pas facile.
C'était dense...
trop dense parfois.
Alors dis-moi ce que tu ressens aujourd'hui...
pas ce que tu analyses.
Oui...
Parce que quand tout se passe
en même temps...
ça ne ressemble à rien de connu.
C'est pour ça que ça ne paraît pas réel...
Et toi... tu es sûr que c'est terminé ?
Je ne suis sûr de rien...
mais je suis là.
Et ça, c'est vrai.
Moi je ne veux pas te juger...
je veux savoir si on peut se comprendre.
On n'a pas besoin de tout comprendre...
juste de ne pas se réduire.
Alors on fait comment ?
On avance doucement...
en restant honnêtes.
Avec nos doutes aussi ?
Surtout avec ça.
À notre rythme.


1/2
Explique-moi...
Pourquoi ça te touche autant ?
Tu dis que tu es sûr de toi...
Mais tu doutes quand même.
Parce que...
ceux qui m'ont connu
ne me reconnaissent plus.
Ou...
ils ne reconnaissent pas
ce que tu es devenu ?
Non...
ils ne le voient
même pas.
Ils se sont arrêtés
à celui que j'étais.
Et ça te fait quoi ?
C'est étrange...
comme si tout ce que
j'ai traversé
n'existait pas.
Comme si...
c'était une illusion.
Mais toi
tu sais que
c'est réel.
Oui.
Mais quand
personne ne le voit...
ça fragilise.
Elle...
elle n'a pas
voulu voir ?
Non.
Elle a fermé.
Bloqué.
Effacé.
Sans regarder.
Alors ce n'est pas toi
qu'elle rejette.
C'est ce qu'elle ne
peut pas voir.


Je ne cherche plus à te changer.
Et moi, je ne veux plus que tu t'adaptes à moi.
Je veux simplement te rencontrer telle que tu es aujourd'hui.
Et toi, tu veux rencontrer celui que tu es devenu ?
Oui. Avec ce que tu as vécu, avec ce qui t'a construite.
Même ce que tu ne comprends pas encore de moi ?
Surtout ça. Je ne veux pas te juger, je veux te comprendre.
Et moi, je ne veux pas te réduire à ce que j'ai cru de toi.
Alors on avance ensemble... pas pour se changer, mais pour se rejoindre.
Pas à pas.
À notre rythme. En étant vrais.
Et en restant libres... d'être nous.


Tu crois… qu'on peut encore me refaire confiance ?
Oui… mais pas tout de suite.
Qu'est-ce qui change ?
Le temps. Et ce que tu fais avec.
Et si je fais tout bien ?
Alors ça se verra. Sans que tu aies besoin de le dire.
Et si ça ne revient pas ?
Alors tu n'auras plus besoin que ça revienne.
La confiance ne se promet pas. Elle se reconnaît.


Et si... certains ne venaient pas ?
Ne revenaient jamais ?
Alors... laisse-les du temps.
Laisse-leur du temps.


Mais tu dis
aimer être seul...
Oui...
Mais en réalité...
je refuse juste
ce qui ne me
correspond plus.


Explique-moi…
Je ne comprends pas.
Personne n'arrive à comprendre
ce qui s'est passé.
Ce n'est pas exceptionnel.
C'est particulier.
C'est rare… mais compréhensible.
Mais pourquoi ça ne paraît
pas compréhensible ?
Parce que…
Une traversée rapide
n'est pas une traversée facile.
C'est une traversée concentrée.
Et ce qui est concentré…
déborde.
Et toi… tu as débordé.
Oui.
J'ai débordé.


2A – LE DÉCALAGE
Alors… ce n'est pas toi qu'ils rejettent ?
Je ne crois pas.
Alors qu'est-ce que c'est ?
Et toi… tu es déjà ailleurs.
Ils parlent encore à quelqu'un qui n'existe plus.

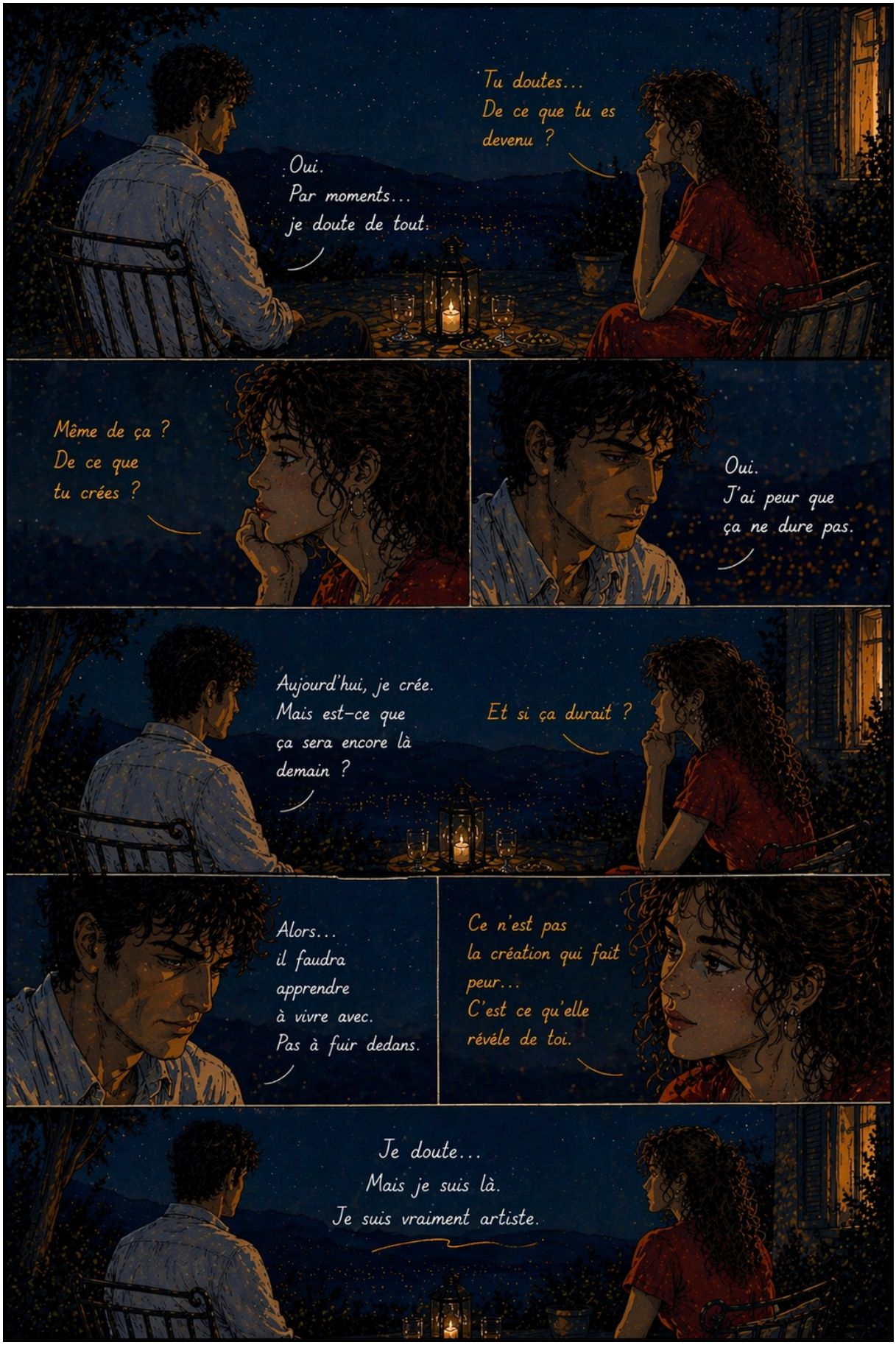

Tu dis avoir oublié des choses... De vrais trous ? Des vides ?
Oui. Des trous énormes. Des moments entiers que je ne peux pas récupérer.
Mais tu as une mémoire incroyable... Tu te souviens de tout d'habitude...
C'est justement ça qui rend ça si dur. Oublier... pour moi, ce n'est pas normal. C'est anormal.
Je sais. Mais vous n'imaginez pas à quel point c'est douloureux. Ne pas savoir... C'est un vide. Un vide de soi.
...


Tu vois…
ça, je ne l'ai pas oublié.
Je ne pouvais pas
l'oublier.


Est-ce que c'est vrai ?
Est-ce que c'est normal
d'aller aussi bien
après ça ?


Oui...
Et ça crée un vide.
Un vide ?
Entre eux et moi. Un espace... où on ne se rejoint plus.
Alors ce n'est pas un rejet.
Non.
C'est un décalage.
Oui.
...
Si je m'arrête... je redeviens celui qu'ils voient.


Tu as été incohérent… tu le sais ? Tu dis que tu ne te souviens pas… mais est-ce que c'est vrai ?
Si je pouvais m'en souvenir… je te le dirais.
Tu as changé tellement vite… Personne ne comprend comment c'est possible.
Je ne l'ai pas fait exprès. Je ne sais même pas comment c'est arrivé.
Tu dis avoir oublié des choses… De vrais trous ? Des vides ?
Oui. Des trous énormes. Des moments entiers que je ne peux pas récupérer.
Mais tu as une mémoire incroyable… Tu te souviens de tout d'habitude…
C'est justement ça qui rend ça si dur. Oublier… pour moi, ce n'est pas normal. C'est anormal.
Tu ne sais pas à quel point ça nous effraie… De ne rien savoir… De ne pas comprendre… D'avoir l'impression que tu nous échappes…
Je sais. Mais vous n'imaginez pas à quel point c'est douloureux. Ne pas savoir… C'est un vide. Un vide de soi.


Tu doutes… De ce que tu es devenu ?
Oui. Par moments… je doute de tout.
Même de ça ? De ce que tu crées ?
Oui. J'ai peur que ça ne dure pas.
Aujourd'hui, je crée. Mais est-ce que ça sera encore là demain ?
Et si ça durait ?
Alors… il faudra apprendre à vivre avec. Pas à fuir dedans.
Ce n'est pas la création qui fait peur… C'est ce qu'elle révèle de toi.
Je doute… Mais je suis là. Je suis vraiment artiste.


Tu doutes… De ce que tu es devenu ?
Oui. Par moments… je doute de tout.
Même de ça ? De ce que tu crées ?
Oui. J'ai peur que ça ne dure pas.
Aujourd'hui, je crée. Mais est-ce que ça sera encore là demain ?
Et si ça durait ?
Alors… il faudra apprendre à vivre avec. Pas à fuir dedans.
Ce n'est pas la création qui fait peur… C'est ce qu'elle révèle de toi.
Je doute… Mais je suis là. Je suis vraiment artiste.

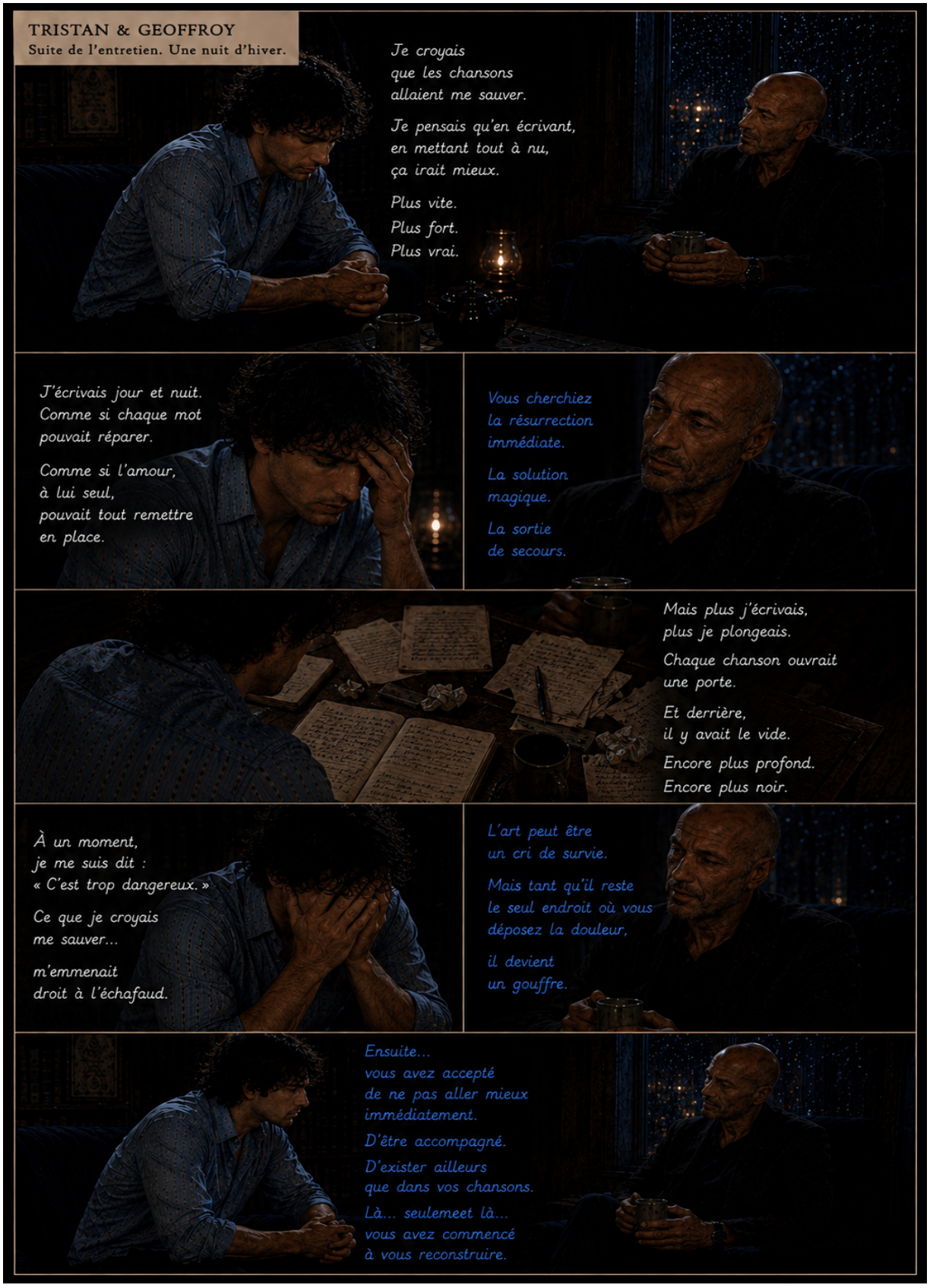

Je crois que j'ai longtemps cherché compliqué... alors que j'avais juste besoin de vrai.
Le vrai... ça demande du courage aussi.
Oui... mais aujourd'hui je n'ai plus envie de passer à côté.
Et si ce n'est pas parfait ?
Alors on fera avec... mais au moins ce sera sincère.
Moi, je suis là... sans retenir... sans forcer... juste là.


Ne cherche pas
celui que j'étais…
Comment veux-tu que
je te rencontre…
si je ne sais plus
qui tu es aujourd'hui ?
Une rencontre où
tu viens à moi…
comme je viens à toi.
Alors dis-moi…
quelle rencontre
tu veux maintenant ?
Avec ce que nous sommes…
pas avec ce qu'on imagine.
Sans modèle ?
Sans attente ?
Alors on ne se force pas…
mais on ne triche
pas non plus.
Et si je ne suis
pas là où tu es ?
Alors viens me rencontrer…
Et si je veux
comprendre ?
Là où je suis devenu.
Et toi…
tu viendras là où
je suis ?
Si tu y es vraiment…
oui.


Tu ne crois pas que c'est trop tard ?
Pour quoi ?
Pour être compris.
Pour être accepté.
Pour être...
là où ils sont.
Ce n'est pas trop tard.
Et s'ils ne viennent jamais là où je suis ?
Alors tu continues d'avancer.
Tu n'es pas fait pour attendre que les autres se réveillent.
Laisse-leur du temps.


On ne m'a pas quitté.
On n'a juste jamais
su m'entendre.


Je n'arrive toujours pas à croire que j'ai survécu à tout ça.
NANKURUNAISA
L'humeur qui a chanté
Iseult B.
Tout ce que j'ai traversé est là, dans ces pages.
Tout ce que j'ai perdu.
Tout ce que j'ai compris.
Ton livre, Iseult.
Ce que tu as vécu.
Ce que tu n'as jamais pu dire.
Toi aussi, tu étais là-dedans.
Je t'aime encore, tu sais.
Mais aujourd'hui, je ne veux plus seulement comprendre pourquoi.
Je veux savoir comment toi, tu as survécu.
Raconte-moi ce que toi tu as vécu.


TRISTAN & GEOFFROY
Suite de l'entretien. Une nuit d'hiver.
Je croyais
que les chansons
allaient me sauver.
Je pensais qu'en écrivant,
en mettant tout à nu,
ça irait mieux.
Plus vite.
Plus fort.
Plus vrai.
J'écrivais jour et nuit.
Comme si chaque mot
pouvait réparer.
Comme si l'amour,
à lui seul,
pouvait tout remettre
en place.
Vous cherchiez
la résurrection
immédiate.
La solution
magique.
La sortie
de secours.
Mais plus j'écrivais,
plus je plongeais.
Chaque chanson ouvrait
une porte.
Et derrière,
il y avait le vide.
Encore plus profond.
Encore plus noir.
À un moment,
je me suis dit :
« C'est trop dangereux. »
Ce que je croyais
me sauver…
m'emmenait
droit à l'échafaud.
L'art peut être
un cri de survie.
Mais tant qu'il reste
le seul endroit où vous
déposez la douleur,
il devient
un gouffre.
Ensuite…
vous avez accepté
de ne pas aller mieux
immédiatement.
D'être accompagné.
D'exister ailleurs
que dans vos chansons.
Là… seulemeet là…
vous avez commencé
à vous reconstruire.


Quand Tristan s'est effondré...
je t'ai protégée.
C'était mon rôle.
Tu étais ma fille.
Mais moi aussi...
je suis tombée un jour.
Et maintenant...
je crois que j'ai compris...
qu'il s'était vraiment effondré.
Je l'observe depuis quelque temps.
Il a changé, oui.
Mais est-ce que c'est pour toujours ?
Est-ce que je peux y croire ?
Tu lui en veux...
je le sais.
Oui, peut-être.
Au départ j'étais très circonspecte.
Je ne le comprenais pas.
Je ne voulais pas comprendre.
Et maintenant...
j'ai peur.
Peur qu'il nous en veuille.
Peur qu'il me reproche tout ce qui s'est passé.
Peur qu'à quoi qu'il arrive...
ça marque la relation.
Comment lui parler de tout ça, un jour ?
Sera-t-il capable de nous pardonner ?
Moi... serons-nous capables de lui demander pardon ?
Je l'aime, ma fille.
Et si ton bonheur dépend encore de lui...
alors je dois essayer de croire.
Et d'accepter.


Isolde proposa à sa mère de prendre un thé.
Elle alla le préparer, tranquillement, posément.
Sa mère, elle, était là, tranquille, mais distante.
Et puis, elle lui dit à ce moment-là...
Isolde... Je ne sais pas comment faire.. Je ne sais pas comment te le dire..
Mais même si c'est compliqué... je crois que tu peux essayer d'aller vers lui..

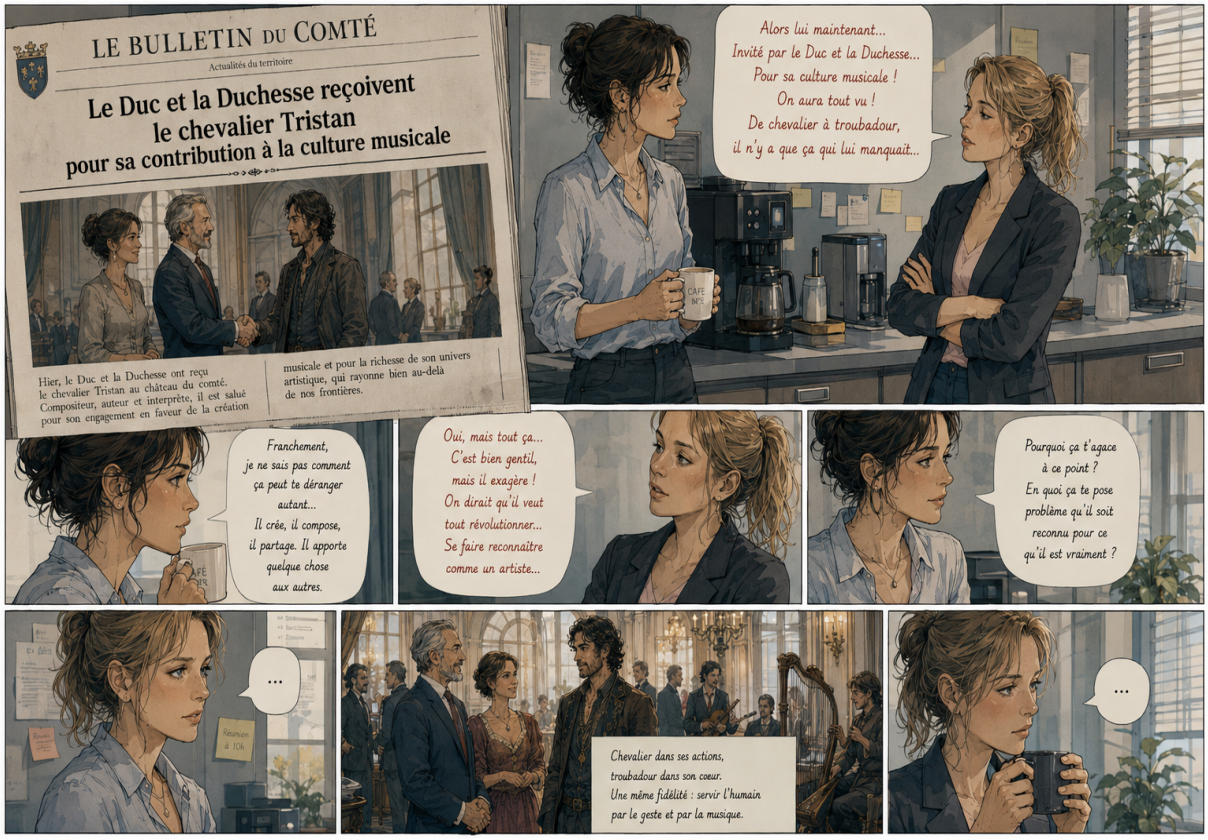

BRASSERIE DE FLORE
Tu sais,
j'aime toujours
Iseult intensément.
Simplement...
maintenant,
c'est différent.
Avant, j'avais peur
que l'amour me
fasse disparaître.
J'étais prêt à tout
pour ne pas la perdre.
À m'oublier.
Aujourd'hui,
je comprends autre chose.
Aimer, ce n'est pas
se fondre en l'autre.
C'est rester soi...
et choisir d'être
là, vraiment.
Tu as beaucoup changé,
mon ami.
Et c'est une bonne chose.
Tu crois que ça veut dire
que tu ne l'aimes plus
comme avant...
mais je ne crois pas.
Je crois que tu es enfin
capable de l'aimer
sans te perdre.
Et ça, c'est peut-être
la seule façon d'aimer
pour longtemps.
Je ne sais pas
quand, ni comment...
mais j'aimerais
la retrouver,
Iseult.
Quand je serai prêt.
Vraiment prêt.
Pas pour combler
un manque...
mais pour construire
quelque chose
de vrai.
Alors tu la retrouveras.
Pas parce que
c'est le destin.
Parce que tu seras
prêt à la rencontrer,
elle... telle qu'elle est
devenue aussi.
Et vous pourrez
choisir, librement,
de repartir
ensemble.
Je le crois.
Et je te le souhaite
de tout cœur.
Vous le méritez.
Tous les deux.


BRASSERIE DE FLORE
Tu sais, j'aime toujours Iseult intensément.
Simplement... maintenant, c'est différent.
Le plus compliqué, ce n'est pas de se perdre, Tristan.
Tous les couples se perdent parfois.
Le plus difficile, c'est d'accepter de se retrouver.
Parce que se retrouver, ça demande de regarder l'autre autrement.
Et de se regarder soi-même autrement aussi.
Se retrouver ne veut pas dire recommencer comme avant.
Ça veut dire construire quelque chose de nouveau.
Avec ce que vous êtes devenus. Avec ce que vous avez traversé.
Et si... tu pouvais la retrouver, Iseult...
Parce que tu le peux. Pas parce que c'est écrit.
Mais parce que si vous choisissez l'un et l'autre, de vous rencontrer enfin vraiment.
Alors oui, vous pourrez construire quelque chose de solide.
Pas un conte de fées. Mais quelque chose qui tient debout.
Accepter de pardonner. À l'autre. À soi-même.
Sans excuser. Sans oublier.
Mais pour ne plus porter ce qui empêche d'aimer.
Et accepter que les autres ne comprennent pas tout.
Au final, c'est vous deux. Et personne ne peut décider à votre place de ce que vous êtes capables de vivre.
Alors n'abandonne pas, Tristan. Ne vous loupez pas.
Pas maintenant que tu sais ce que tu veux vraiment.

# NANKURUNAISA

*L'homme qui a chuté*





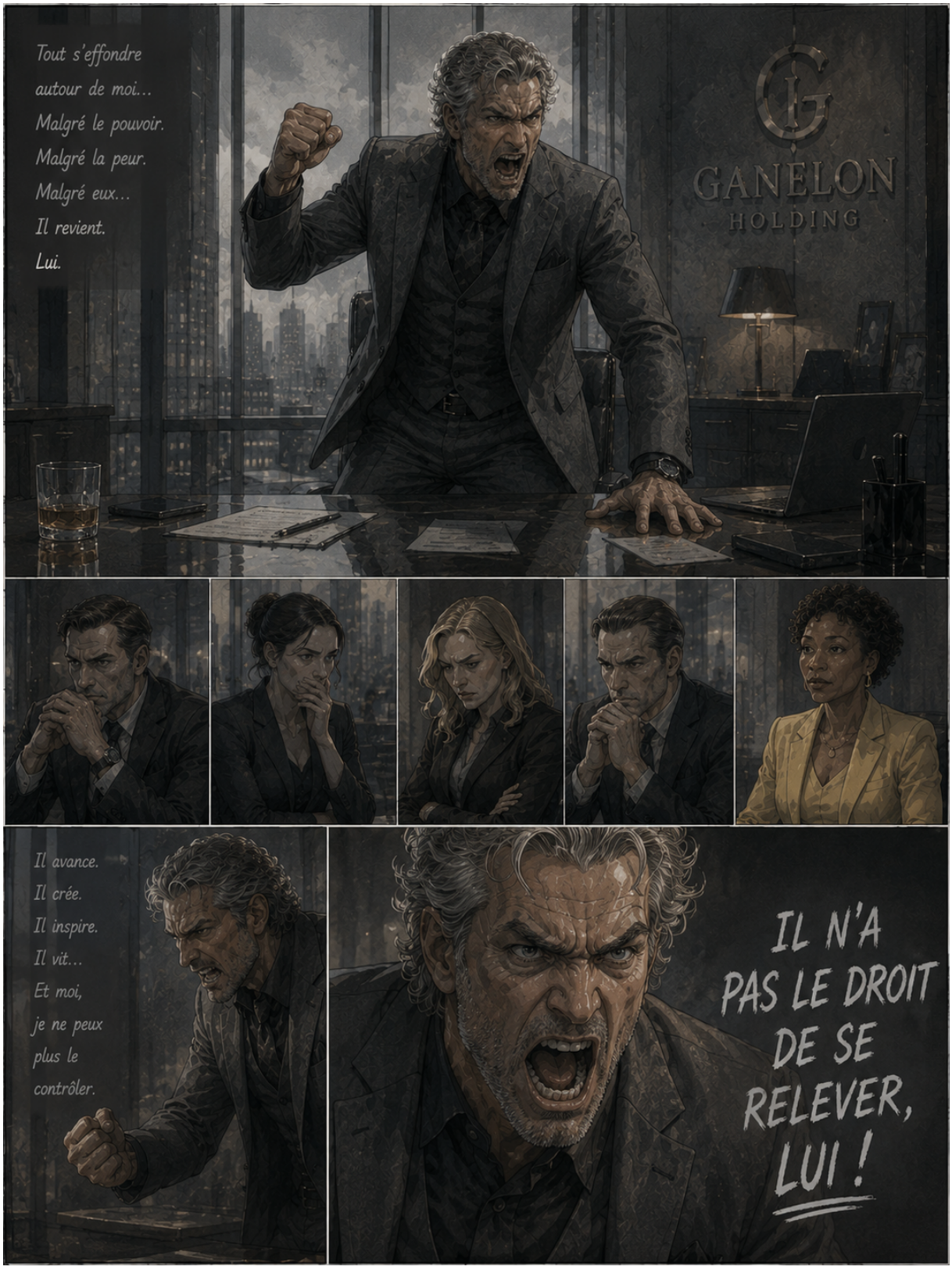

Ce n'est pas son histoire qui pose problème.
C'est notre regard sur sa métamorphose.

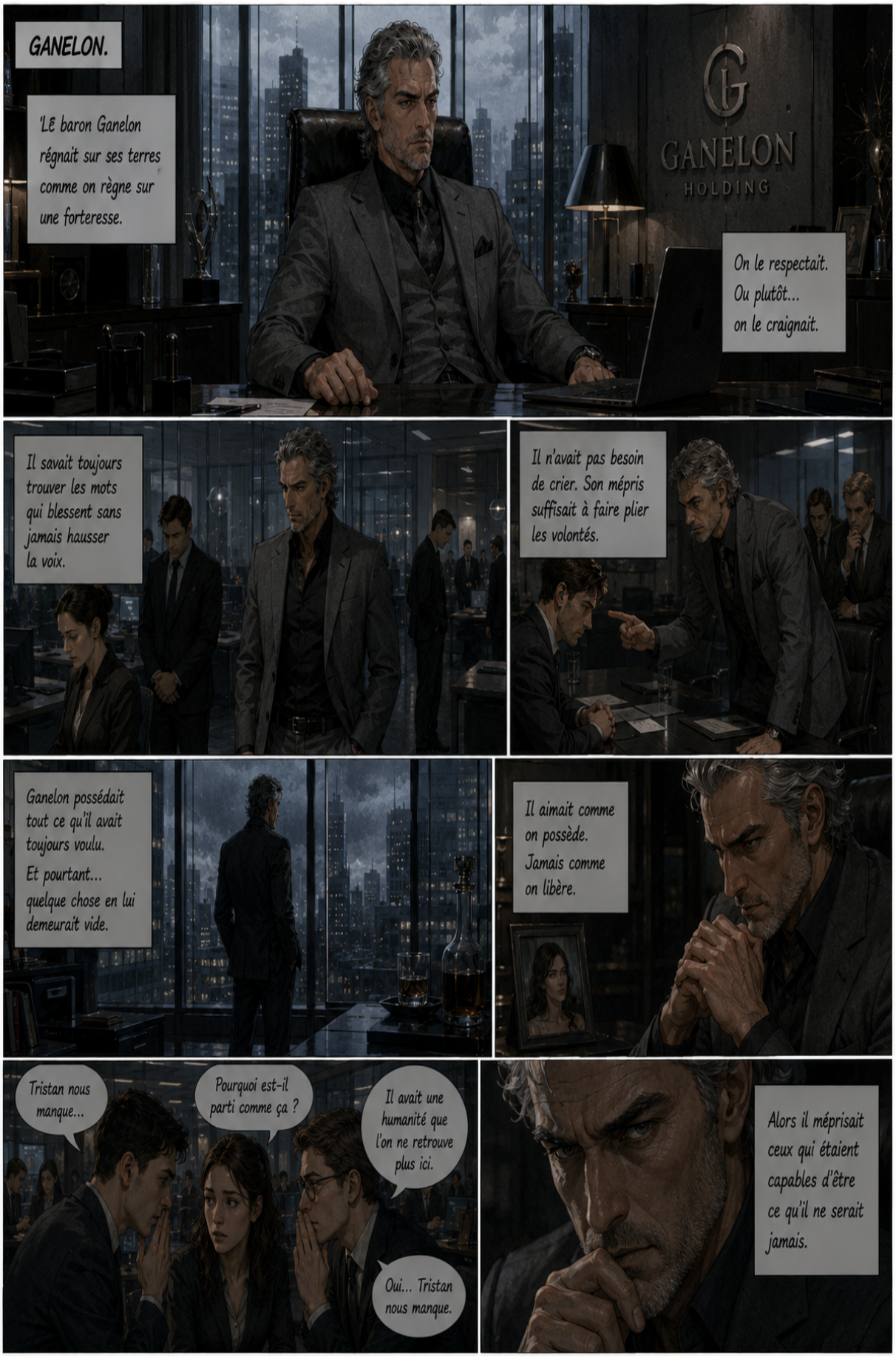



Ce n'est pas son histoire qui pose problème.
C'est notre regard.


Ganelon.
Le baron Ganelon régnait sur ses terres comme on règne sur une forteresse.
GANELON
HOLDING
On le respectait.
Ou plutôt…
on le craignait.
Il savait toujours trouver les mots qui blessent sans jamais hausser la voix.
Ganelon possédait tout ce qu'il avait toujours voulu.
Et pourtant…
quelque chose en lui demeurait vide.
Il aimait comme on possède.
Jamais comme on libère.
Tristan nous manque…
Pourquoi est-il parti ?
Son humanité nous manque.
Vraiment.
Alors il méprisait ceux qui étaient capables d'être ce qu'il ne serait jamais.


Ganelon réunit son équipe.
Des visages lisses. Des regards froids. Une même loyauté : la sienne.
GANELON HOLDING
La compagnie n'est pas en forme. Toujours des tensions. Toujours des résistances. Malgré la pression.
Ils reçoivent aujourd'hui une représentante du groupe.
Une femme vive et lumineuse, venue faire le point.
Vous savez qui j'ai croisé ?
Je suis allée voir l'entreprise de Tristan.
Les débuts ont été compliqués, mais aujourd'hui…
Ça fonctionne très, très bien !
La réunion se termine. Les visages restent fermés. Les sourires, absents.
Il ne dit rien. Mais en lui, la colère gronde.
Il n'a pas le droit de se relever. Il n'a pas le droit de s'en sortir.
Nous n'avons pas droit à l'échec.


Tout s'effondre
autour de moi...
Malgré le pouvoir.
Malgré la peur.
Malgré eux...
Il revient.
Lui.
GANELON
HOLDING
Il avance.
Il crée.
Il inspire.
Il vit...
Et moi,
je ne peux
plus le
contrôler.
IL N'A PAS LE DROIT DE SE RELEVER, LUI !


GANELON.
Le baron Ganelon régnait sur ses terres comme on règne sur une forteresse.
GANELON
HOLDING
On le respectait. Ou plutôt... on le craignait.
Il savait toujours trouver les mots qui blessent sans jamais hausser la voix.
Il n'avait pas besoin de crier. Son mépris suffisait à faire plier les volontés.
Ganelon possédait tout ce qu'il avait toujours voulu.
Et pourtant... quelque chose en lui demeurait vide.
Il aimait comme on possède. Jamais comme on libère.
Tristan nous manque...
Pourquoi est-il parti comme ça ?
Il avait une humanité que l'on ne retrouve plus ici.
Oui... Tristan nous manque.
Alors il méprisait ceux qui étaient capables d'être ce qu'il ne serait jamais.


Le lendemain matin.
Ganelon cherche des réponses.
GANELON HOLDING
Tu es au courant pour Tristan ?
Oui… j'ai vu.
On ne s'est peut-être pas rendu compte de ce qui lui arrivait vraiment l'an passé.
Faut arrêter avec ça maintenant, Ganelon.
J'veux plus en parler.
Oui… je sais.
On s'est peut-être trompés.
…
C'est la vie…
Franchement, j'ai pas envie d'ouvrir cette histoire.
J'ai autre chose à faire.
Bof… Chacun sa route maintenant.
…
Ouais… on a fait comme on a pu.
Après… on savait pas tout.
…
Ils ont tous tourné la page. Chacun sa vie, ses problèmes, ses excuses.
Pour eux, c'est fini.
Pour moi… visiblement, non.
On a ri. On a jugé. On a cru savoir. On a relayé des rumeurs comme des gamins cruels.
Et si ça m'arrivait à moi un jour ?
Est-ce que quelqu'un verrait vraiment que je suis en train de couler ?


Le lendemain matin.
Ganelon cherche des réponses.
GANELON HOLDING
Tu es au courant pour Tristan ?
Oui… j'ai vu.
On ne s'est peut-être pas rendu compte de ce qui lui arrivait vraiment l'an passé.
Faut arrêter avec ça maintenant, Ganelon.
J'veux plus en parler.
Oui… je sais.
On s'est peut-être trompés.
…
C'est la vie…
Franchement, j'ai pas envie d'ouvrir cette histoire.
J'ai autre chose à faire.
Bof… Chacun sa route maintenant.
…
Ouais… on a fait comme on a pu.
Après… on savait pas tout.
…
Ils ont tous tourné la page. Chacun sa vie, ses problèmes, ses excuses.
Pour eux, c'est fini.
Pour moi… visiblement, non.
On a ri. On a jugé. On a cru savoir. On a relayé des rumeurs comme des gamins cruels.
Et si ça m'arrivait à moi un jour ?
Est-ce que quelqu'un verrait vraiment que je suis en train de couler ?


Ce type n'aurait jamais dû revenir.
Arrête avec ça...
Tu ne comprends pas.
Non. Je crois justement que je comprends très bien.
Qu'est-ce que ça changerait pour toi qu'il retombe ?
...
Laisse-le vivre, maintenant.
Occupe-toi déjà de ta propre vie.


Ce type n'aurait jamais dû revenir.
Arrête avec ça...
Tu ne comprends pas.
Non. Je crois justement que je comprends très bien.
Qu'est-ce que ça changerait pour toi qu'il retombe ?
...
Laisse-le vivre, maintenant.
Occupe-toi déjà de ta propre vie.


Encore lui…
Toujours ces dessins, ces chansons, ces sourires…
Comme si la vie l'aimait.
Comme s'il n'avait jamais touché le fond.
Tristan
Tu regardes encore ce qu'il fait…
…
Ça suffit, maintenant.
Tu as eu ce que tu voulais.
Lui, il a tout perdu…
Il s'est relevé.
Laisse-le vivre sa vie.
Il sera toujours différent de toi.
Accepte-le.
Et si un jour… je le croise ?
Qu'est-ce que je lui dirai ?
Est-ce qu'il m'en veut encore ?
Est-ce qu'il pourrait me pardonner ?
Même si… il ne me répondra jamais.
Mais… est-ce que je le mérite ?
Tu le demandes maintenant…
Parce que tu sais qu'il est devenu quelqu'un que tu ne peux plus atteindre.
Arrête de projeter sur lui ce que tu n'es pas capable d'être.
Si un jour tu le croises, sois juste.
C'est tout ce que tu peux faire.


Quand Tristan
s'est effondré...
je t'ai protégée.
C'était mon rôle.
Tu étais ma fille.
Mais moi aussi...
je suis tombée un jour.
Et maintenant...
je crois que j'ai compris...
qu'il s'était vraiment
effondré.
Et pourtant...
c'est difficile
à accepter
pour moi.
Mais si ce qu'il montre...
s'inscrit dans la durée...
alors peut-être...
que tu peux y croire.
Et croire en lui.

# ISEULT

ELLE A OBSERVÉ.
ELLE A HÉSITÉ.

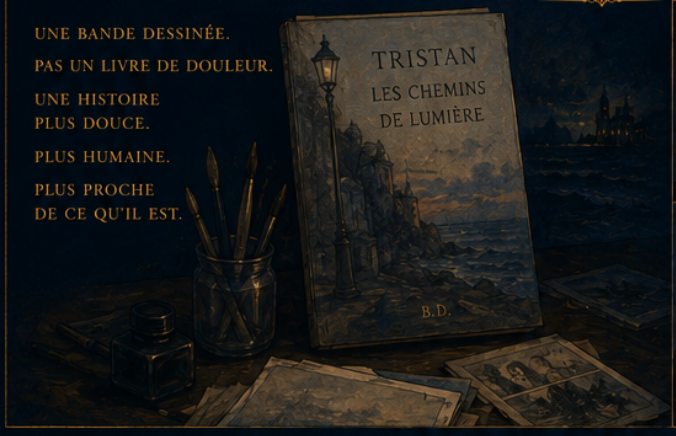
APRÈS LE PREMIER LIVRE,
ELLE A COUPÉ.
TROP TÔT.
TROP BRUT.
TROP ÉVOCATEUR
DE SOUFFRANCE
POUR ELLE AVANT TOUT.

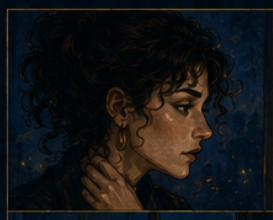



ELLE L'A REFERMÉ.
ELLE L'A REJETÉ.
POUR SE PROTÉGER.

PUIS, ELLE A APPRIS QU'IL AVAIT ÉCRIT AUTRE CHOSE.

UNE BANDE DESSINÉE.
PAS UN LIVRE DE DOULEUR.
UNE HISTOIRE
PLUS DOUCE.
PLUS HUMAINE.
PLUS PROCHE
DE CE QU'IL EST.



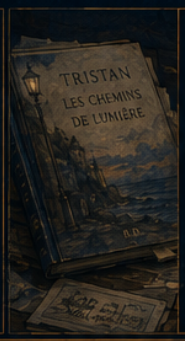
ELLE N'A PAS OSÉ
LA LIRE.
MAIS ELLE SAIT
QU'ELLE EXISTE.



ELLE A ENCORE
OBSERVÉ.
À DISTANCE.
EN SILENCE.
SANS INTERFÉRER.
SANS JUGER.

ET POURTANT, LA PEUR EST REVENUE.




*"Et si ce n'était qu'une autre façon de parler de la même douleur ?"*






Elle ne savait pas.
Elle ne pouvait pas savoir.
Que Tristan
avait déjà traversé.



PENDANT QU'ELLE HÉSITAIT,
LUI AVAIT DÉJÀ TRAVERSÉ.



IL AVAIT ÉCRIT POUR SURVIVRE.
PUIS IL AVAIT ÉCRIT POUR COMPRENDRE.
MAINTENANT, IL ÉCRIVAIT POUR RACONTER.

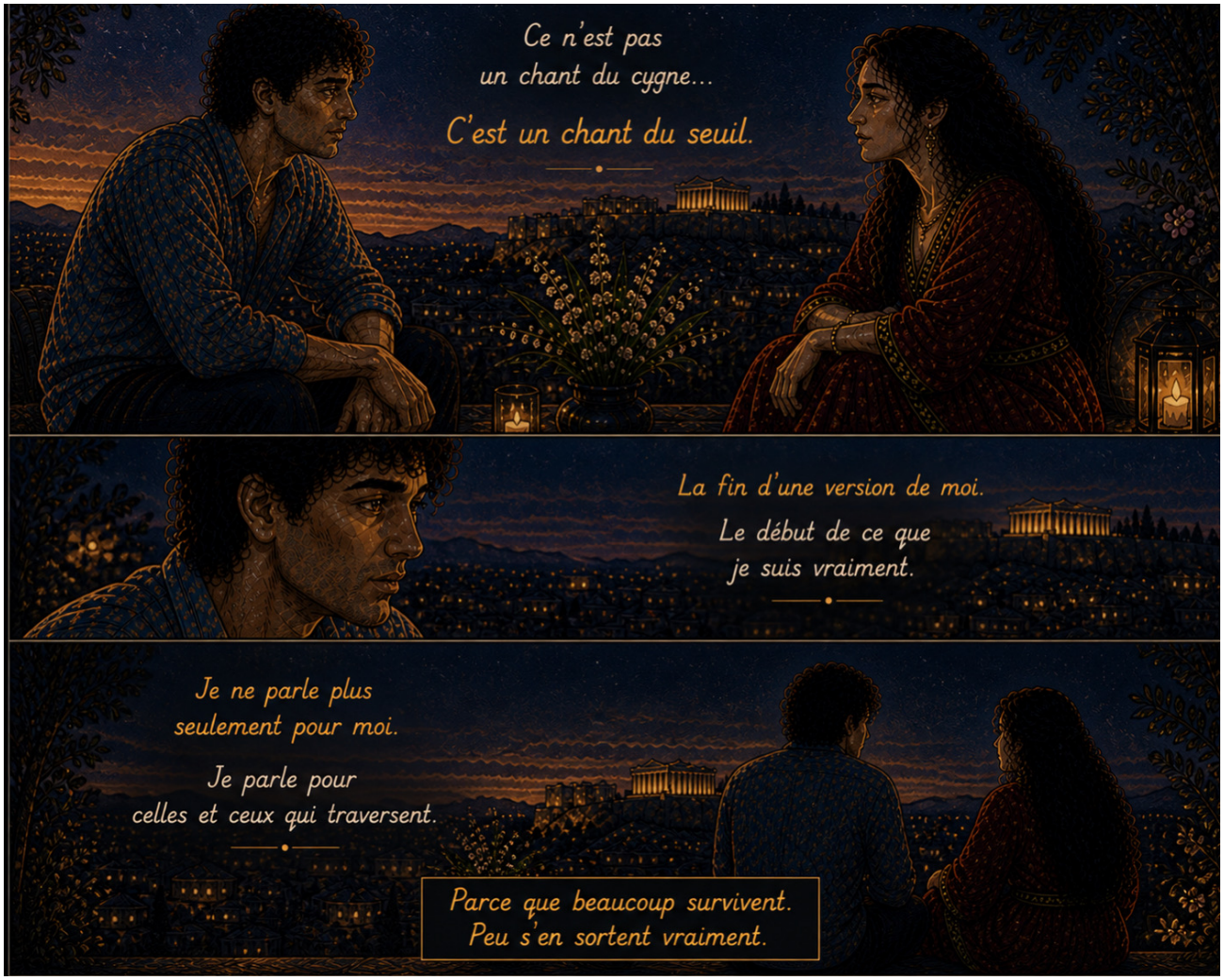



ELLE NE LE SAVAIT PAS ENCORE.
MAIS QUELQUE CHOSE EN ELLE
SAVAIT DÉJÀ QU'IL ÉTAIT
DEVENU AUTRE CHOSE.

ET CELA,
CHANGE TOUT.

ELLE N'EST PAS ENCORE PRÊTE.
MAIS ELLE N'EST PLUS LOINTAINE.


Tu n'as rien
à te reprocher.
Elle non plus.
Chacun de vous...


Ce n'est pas
un chant du cygne...
C'est un chant du seuil.
La fin d'une version de moi.
Le début de ce que
je suis vraiment.
Je ne parle plus
seulement pour moi.
Je parle pour
celles et ceux qui traversent.
Parce que beaucoup survivent.
Peu s'en sortent vraiment.










**SANTÉ MENTALE :
DES CHIFFRES QUI PARLENT**

**1 personne sur 4**
sera confrontée à un trouble psychique au cours de sa vie.

*Source : Santé publique France*

**CHAQUE ANNÉE EN FRANCE**

**13 millions de personnes**
souffrent d'un trouble psychique.

Soit près de 20% de la population.

*Source : Santé publique France*

**PREMIÈRE CAUSE D'ARRÊT
DE TRAVAIL LONGUE DURÉE**

Les troubles psychologiques représentent aujourd'hui la 1ère cause d'arrêt de travail de plus de 3 mois.

*Source : Assurance Maladie*

**EN HAUSSE CONSTANTE**

**+ 25%** d'arrêts de travail liés à des troubles psychiques en 5 ans.

**+ 30%** de passages aux urgences pour idées suicidaires chez les 18-25 ans en 10 ans.

*Sources : DREES, Santé publique France*




REGARDEZ AUTOUR DE VOUS.
CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI EST TOMBÉ ?

L'AVEZ-VOUS VU ?






COLLOQUE
BIEN-ÊTRE
& INCLUSION
Construire ensemble une société plus inclusive et humaine
Conférences
Ateliers
Échanges
Auditorium niveau 2
BIEN-ÊTRE ET INCLUSION : DES ENJEUX MAJEURS POUR NOTRE SOCIÉTÉ
Quand on parle de bien-être et d'inclusion, on ne peut plus faire l'impasse sur la santé mentale. Voici quelques chiffres.
SANTÉ MENTALE : DES CHIFFRES QUI PARLENT
1 personne sur 4 sera confrontée à un trouble psychique au cours de sa vie.
Source : Santé publique France
CHAQUE ANNÉE EN FRANCE
13 millions de personnes souffrent d'un trouble psychique.
Soit près de 20% de la population.
Source : Santé publique France
PREMIÈRE CAUSE D'ARRÊT DE TRAVAIL LONGUE DURÉE
Les troubles psychologiques représentent aujourd'hui la 1ère cause d'arrêt de travail de plus de 3 mois.
Source : Assurance Maladie
EN HAUSSE CONSTANTE
+ 25% d'arrêts de travail liés à des troubles psychiques en 5 ans.
+ 30% de passages aux urgences pour idées suicidaires chez les 18-25 ans en 10 ans.
Sources : DREES, Santé publique France
Dépression, burn-out, anxiété sévère, addictions, isolement, tentatives de suicide...
Derrière ces mots, il y a des vies.
REGARDEZ AUTOUR DE VOUS. CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI EST TOMBÉ ?
L'AVEZ-VOUS VU ?
Connaissez-vous quelqu'un qui est tombé ? L'avez-vous vu ?
Je... je crois que je comprends mieux, maintenant. Ou peut-être que j'ai juste commencé à voir.


COLLOQUE
BIEN-ÊTRE
ET INCLUSION
Construire ensemble une société plus inclusive et humaine
Conférences
Ateliers
Échanges
Amphithéâtre B
Niveau 2
BIEN-ÊTRE ET INCLUSION : DES ENJEUX MAJEURS POUR NOTRE SOCIÉTÉ
Quand on parle de bien-être et d'inclusion, on ne peut plus faire l'impasse sur la santé mentale.
Voici quelques chiffres.
SANTÉ MENTALE : DES CHIFFRES QUI PARLENT
1 personne sur 4 sera confrontée à un trouble psychique au cours de sa vie.
Source : Santé publique France
CHAQUE ANNÉE EN FRANCE
13 millions de personnes souffrent d'un trouble psychique.
Soit près de 20% de la population.
Source : Santé publique France
PREMIÈRE CAUSE D'ARRÊT DE TRAVAIL LONGUE DURÉE
Les troubles psychologiques représentent aujourd'hui la 1ère cause d'arrêt de travail de plus de 3 mois.
Source : Assurance Maladie
EN HAUSSE CONSTANTE
+ 25% d'arrêts de travail liés à des troubles psychiques en 5 ans.
+ 30% de passages aux urgences pour idées suicidaires chez les 18-25 ans en 10 ans.
Sources : DREES, Santé publique France
Dépression, burn-out, anxiété sévère, addictions, isolement, tentatives de suicide...
Derrière ces mots, il y a des vies.
REGARDEZ AUTOUR DE VOUS.
CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI EST TOMBÉ ?
L'AVEZ-VOUS VU ?
Et si...
j'avais été aveugle jusqu'à maintenant ?

# NANKURUNAISA

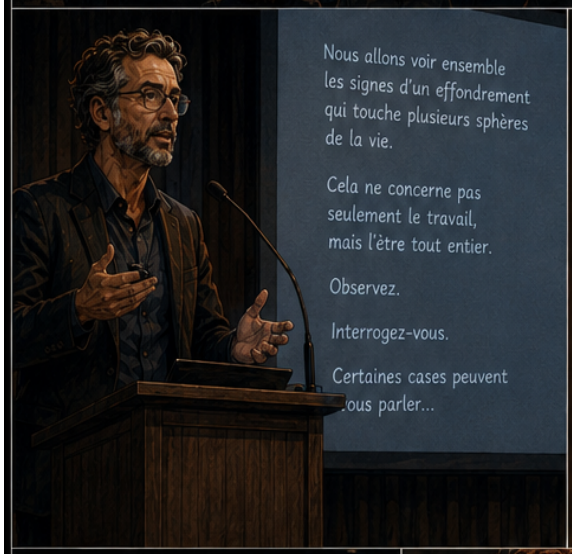
## L'homme qui a chuté

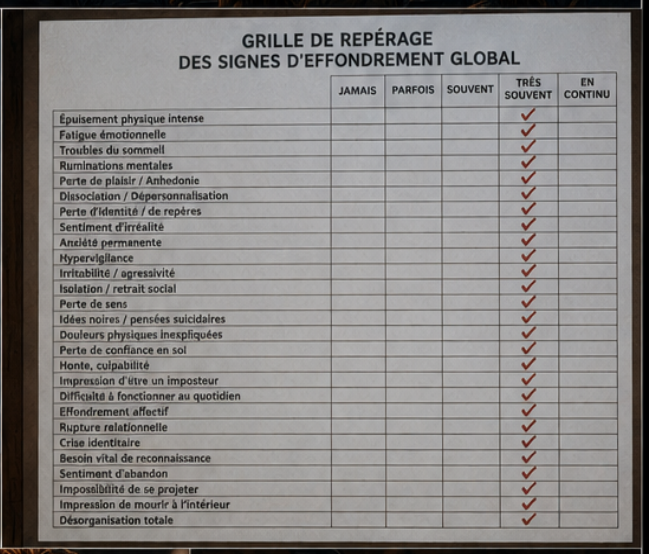



PARMI VOUS...
COMBIEN D'ENTRE VOUS ONT COCHÉ PLUS DE LA MOITIÉ DES CASES DE CETTE GRILLE ?
LEVEZ LA MAIN.
L'EFFONDREMENT PSYCHIQUE GLOBAL
Quand toutes les dimensions de l'être vacillent
• Multiplicité des facteurs
• Effets cumulatifs
• Perte des repères internes
• Rupture de sens
• Nécessité d'un accompagnement global
RÉFÉRENCES THÉORIQUES
D. Winnicott
C.G. Jung
B. Cyrulnik
C. Dejours
P. Fédida
Autres cliniciens et chercheurs
COMBIEN D'ENTRE VOUS... PARMI CEUX QUI VIENNENT DE LEVER LA MAIN...
ONT TRAVERSÉ... SONT SORTIS VIVANTS ? LEVEZ LA MAIN.
COMBIEN ONT TRAVERSÉ...
SONT SORTIS VIVANTS ?
COMBIEN SONT SORTIS VIVANTS ?
LES MAINS SE BAISSENT.
MON DIEU...
TRISTAN...


COLLOQUE BIEN-ÊTRE ET INCLUSION
Construire ensemble une société plus inclusive et humaine
Conférences
Ateliers
Échanges
Amphithéâtre B
Niveau 2
EFFONDREMENT PSYCHIQUE GLOBAL : QUAND L'ÊTRE HUMAIN DISPARAÎT À LUI-MÊME
Ce n'est pas un simple burn-out.
C'est bien au-delà.
C'est une mort psychique.
Ce que je vais vous décrire n'est pas théorique.
C'est ce que des êtres humains vivent.
Et c'est souvent invisible.
1. LE DÉROULÉ D'UN EFFONDREMENT PSYCHIQUE
• Épuisement progressif
• Perte du lien au réel
• Isolement intérieur
• Effondrement de l'identité
• Vide et absence de désir
• Survie automatique
• Risque de disparition psychique
Tout cela ne se produit pas en un jour.
C'est un glissement. Une disparition lente de soi, couche après couche.
2. LES CONSÉQUENCES POSSIBLES
• Hospitalisation
• Chute irréversible
• Passage à l'acte
• Disparition psychique durable
À ce stade :
C'EST UNE MORT PSYCHIQUE.
L'être humain ne parvient plus à habiter sa propre existence. Il s'éteint intérieurement.
Il peut continuer à parler, à travailler, à sourire…
Mais intérieurement, il n'est plus là.
3. ET POURTANT, CERTAINS RÉCHAPPENT
Le retour est possible.
Mais il est toujours long, incertain, fragile.
On réapprend à sentir, à penser, à faire confiance.
On réapprend à vivre.
Quand on réchappe,
on n'est plus le même.
Ce n'est pas qu'on est meilleur.
C'est qu'on est vivant.
Et qu'on est prêt,
enfin, à vivre. Vraiment.
Mais concrètement… ça veut dire quoi, pour cette personne ? Qu'est-ce qu'elle devient vraiment ?
Imaginez quelqu'un que vous connaissez.
Que vous aimez peut-être. Que vous avez aimé.
Il est là. Assis devant vous.
Il respire. Son cœur bat.
Mais intérieurement…
il ne vous entend plus.
Il ne vous voit plus.
Il ne ressent plus le monde.
Il ne réagit plus à ce que vous êtes.
Pour lui, vous n'existez pas.
Pour lui, personne n'existe.
Même lui n'existe plus pour lui-même.
•Il n'a plus d'âme…
C'est comme un fruit que vous aimez.
Magnifique, intact.
Vous le prenez dans vos mains…
Il est là.
Mais il n'a plus de goût.
Plus de saveur.
Plus de vie.
Il est juste là.
C'est ça, la mort psychique.
Et quand certains en réchappent…
ils redécouvrent le goût.
La couleur.
La chaleur.
Le droit d'être vivants.
Ce n'est pas banal.
Ce n'est jamais banal.

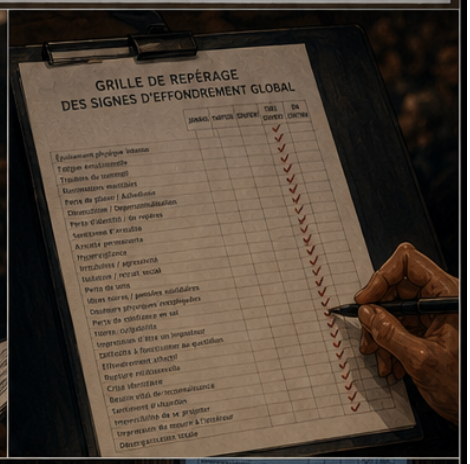

L'EFFONDREMENT PSYCHIQUE GLOBAL
Quand toutes les dimensions de l'être vacillent
• Multiplicité des facteurs
• Effets cumulatifs
• Perte des repères internes
• Rupture de sens
• Nécessité d'un accompagnement global
RÉFÉRENCES THÉORIQUES
D. Winnicott
C.G. Jung
B. Cyrulnik
C. Dejours
P. Fédida
Autres cliniciens et chercheurs
COLLOQUE SANTÉ PSYCHIQUE ET SOUFFRANCE HUMAINE


Nous allons voir ensemble les signes d'un effondrement qui touche plusieurs sphères de la vie.
Cela ne concerne pas seulement le travail, mais l'être tout entier.
Observez.
Interrogez-vous.
Certaines cases peuvent


GRILLE DE REPÉRAGE
DES SIGNES D'EFFONDREMENT GLOBAL
JAMAIS PARFOIS SOUVENT TRÈS SOUVENT EN CONTINU
Épuisement physique intense ✓
Fatigue émotionnelle ✓
Troubles du sommeil ✓
Ruminations mentales ✓
Perte de plaisir / Anhedonie ✓
Dissociation / Dépersonnalisation ✓
Perte d'identité / de repères ✓
Sentiment d'irréalité ✓
Anxiété permanente ✓
Hypervigilance ✓
Irritabilité / agressivité ✓
Isolation / retrait social ✓
Perte de sens ✓
Idées noires / pensées suicidaires ✓
Douleurs physiques inexpliquées ✓
Perte de confiance en soi ✓
Honte, culpabilité ✓
Impression d'être un imposteur ✓
Difficulté à fonctionner au quotidien ✓
Effondrement affectif ✓
Rupture relationnelle ✓
Crise identitaire ✓
Besoin vital de reconnaissance ✓
Sentiment d'abandon ✓
Impossibilité de se projeter ✓
Impression de mourir à l'intérieur ✓
Désorganisation totale ✓






GRILLE DE REPÉRAGE
DES SIGNES D'EFFONDREMENT GLOBAL

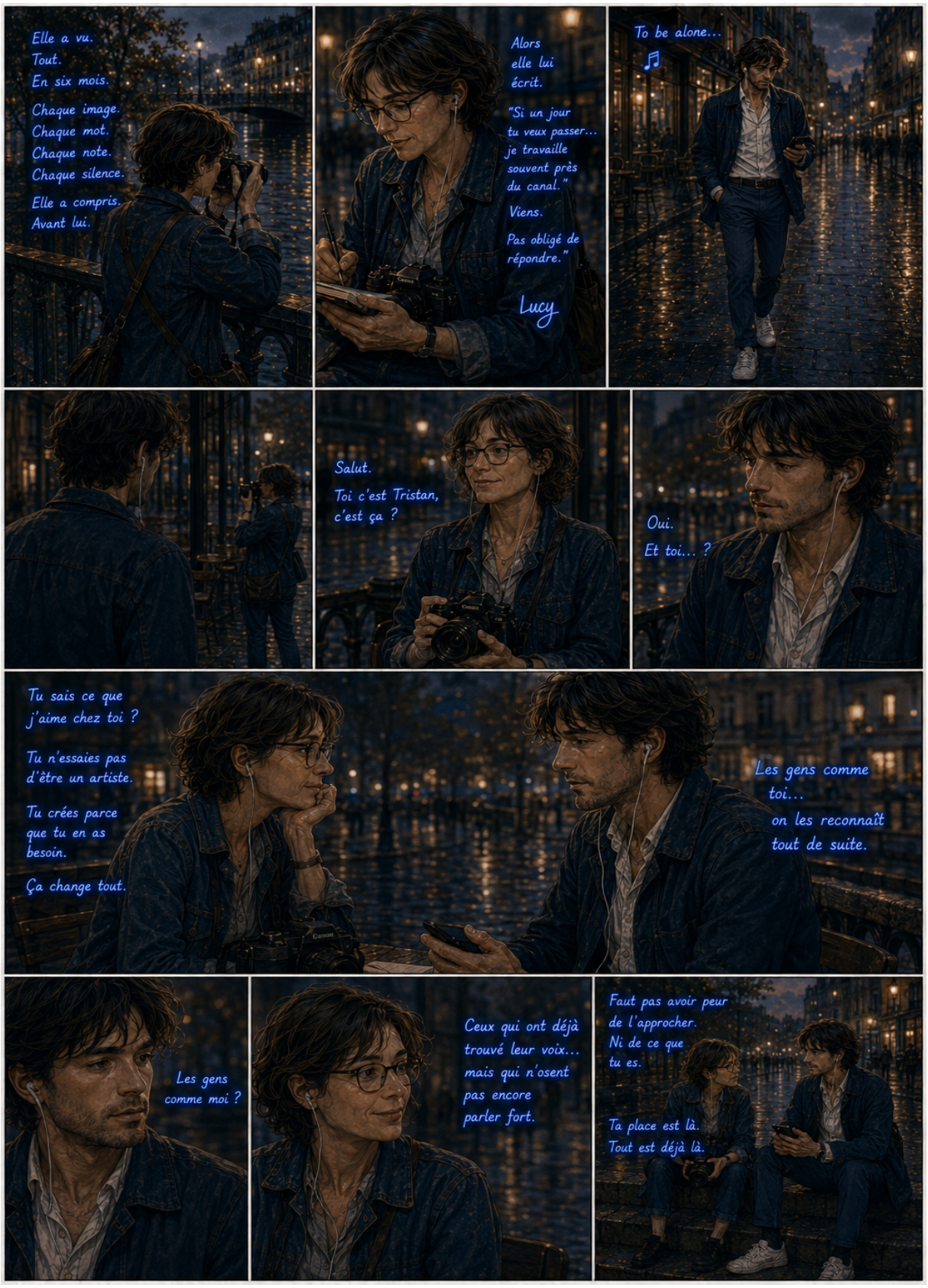

MON DIEU...



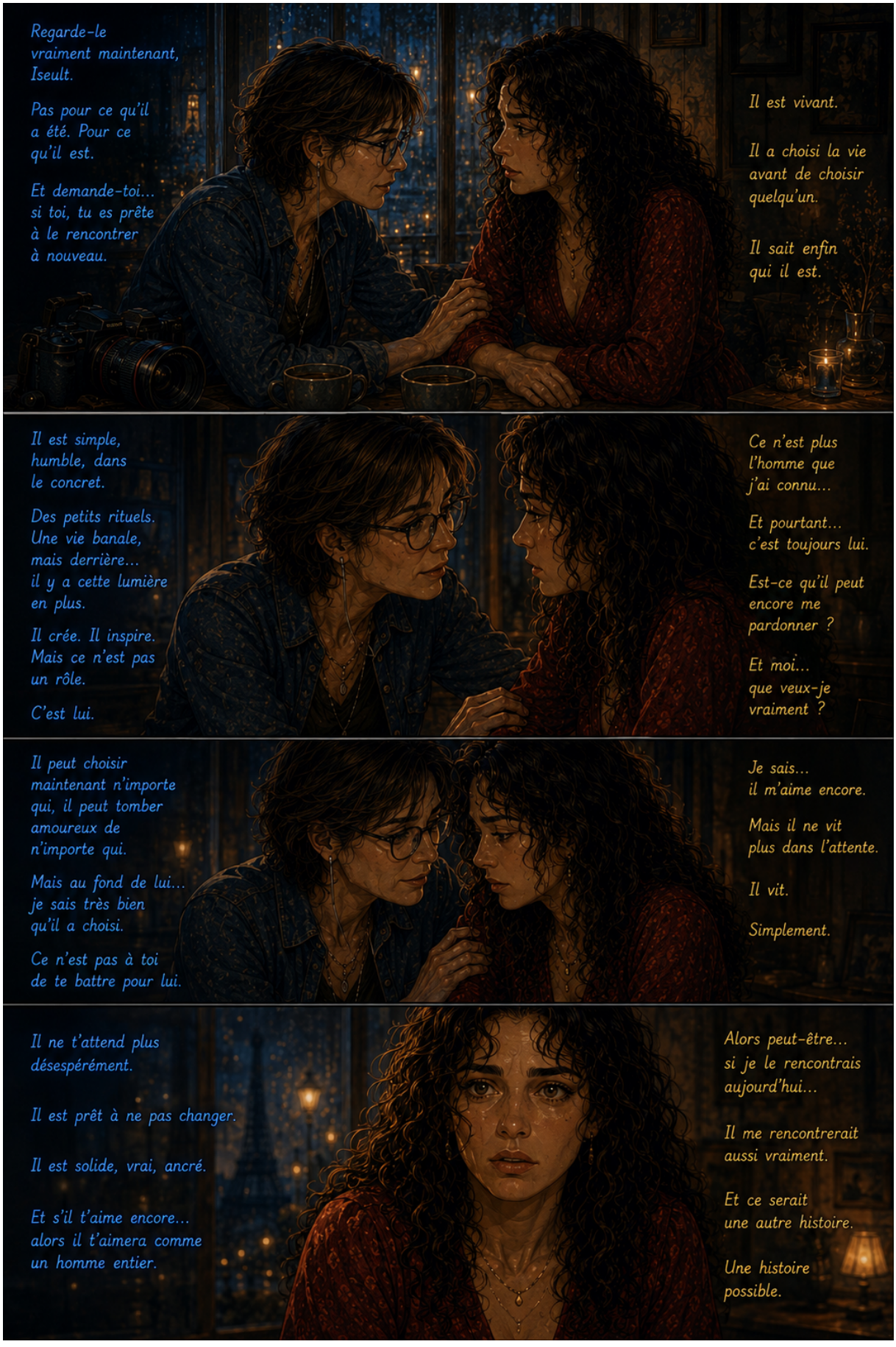

Alors… ça peut vraiment arriver à n'importe qui…
← SORTIE
Ben oui. Je suis comme vous.
Même aux plus forts…
Tout le monde le croyait solide.
Il était juste humain.
Et il a osé le dire.

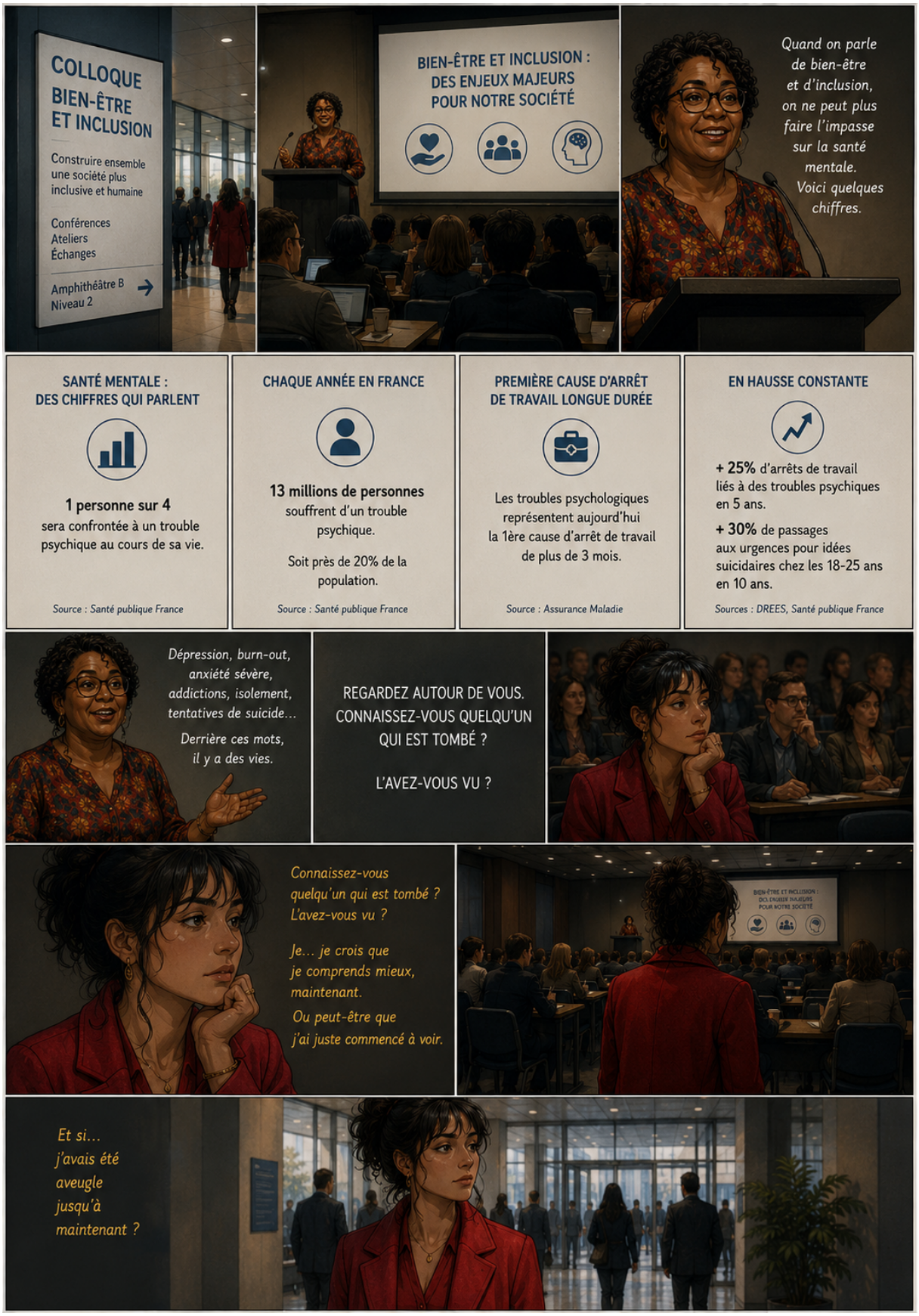

← SORTIE
Alors…
ça peut vraiment
arriver à
n'importe qui…
Ben oui.
Je suis
comme vous.
Même aux plus forts…
Même à moi.
Même à ceux que j'aime…
Tout le monde
le croyait solide.
Il était
juste humain.
Et il a osé
le dire.


Tu ne dois pas avoir peur de toi.
Et elle non plus.
Vous avez tous les deux quelque chose de fort.
Tu es prêt, Tristan.
Montre-toi au monde tel que tu es.
Il n'attend que ça.
Arrête de douter.
Tu as tout ce qu'il faut.
Travaille.
Entoure-toi des bonnes personnes.
Et va au bout.
Pour toi.
Et pour elle.
Merci, Lucie.


Elle a vu.
Tout.
En six mois.
Chaque image.
Chaque mot.
Chaque note.
Chaque silence.
Elle a compris.
Avant lui.
Alors elle lui écrit.
"Si un jour tu veux passer... je travaille souvent près du canal."
Viens.
Pas obligé de répondre."
Lucy
To be alone...
Salut.
Toi c'est Tristan, c'est ça ?
Oui.
Et toi... ?
Tu sais ce que j'aime chez toi ?
Tu n'essaies pas d'être un artiste.
Tu crées parce que tu en as besoin.
Ça change tout.
Les gens comme toi... on les reconnaît tout de suite.
Les gens comme moi ?
Ceux qui ont déjà trouvé leur voix... mais qui n'osent pas encore parler fort.
Faut pas avoir peur de l'approcher.
Ni de ce que tu es.
Ta place est là.
Tout est déjà là.


Un morceau.
Par hasard.
Ça prend
dès les
premières
secondes.
Je fouille.
Je regarde.
Je laisse
parler
les images,
la musique,
les mots...
FBD Artiste
9812 auditeurs mensuels
Suivre
Populaires
1 Demain 4:12 4:12
2 Respire 3:56 3:56
3 Les murs 4:01 4:00
Accueil
Recherche
Bibliothèque
Il écrit.
Il compose.
Il dessine.
Il crée.
Il raconte.
C'est un
univers.
Un seul.
On sent
qu'il se
cherche
encore...
Mais le fil
est là.
Le style.
La sincérité.
La bande-son
de sa vie.
Je m'imagine
dans ses
vêtements.
Je chante
sa chanson.
Elle me fait
du bien.
Elle me porte.
Et aujourd'hui
je vis,
je remercie
ce cœur qui bat,
chaque jour
me dit que
je suis encore là.
Demain...
Je la croise.
Sans savoir
qui elle est.
Sans
qu'elle
me voie.
Deux femmes.
Deux histoires.
Un même
mouvement.
CONFÉRENCE
Sortie
FBD Artiste...
C'est lui.
Tout ça, c'est lui.
Il faut tout
écouter.
Tout regarder.
Tout ressentir.
Alors seulement...
on comprend.
Demain.
D-E-M-A-I-N
Oui.
Demain.
Tout reste
à écrire.


Regarde-le vraiment maintenant, Iseult.
Pas pour ce qu'il a été. Pour ce qu'il est.
Et demande-toi... si toi, tu es prête à le rencontrer à nouveau.
Il est vivant.
Il a choisi la vie avant de choisir quelqu'un.
Il sait enfin qui il est.
Il est simple, humble, dans le concret.
Des petits rituels. Une vie banale, mais derrière... il y a cette lumière en plus.
Il crée. Il inspire. Mais ce n'est pas un rôle.
C'est lui.
Ce n'est plus l'homme que j'ai connu...
Et pourtant... c'est toujours lui.
Est-ce qu'il peut encore me pardonner ?
Et moi... que veux-je vraiment ?
Il peut choisir maintenant n'importe qui, il peut tomber amoureux de n'importe qui.
Mais au fond de lui... je sais très bien qu'il a choisi.
Ce n'est pas à toi de te battre pour lui.
Je sais... il m'aime encore.
Mais il ne vit plus dans l'attente.
Il vit.
Simplement.
Il ne t'attend plus désespérément.
Il est prêt à ne pas changer.
Il est solide, vrai, ancré.
Et s'il t'aime encore... alors il t'aimera comme un homme entier.
Alors peut-être... si je le rencontrais aujourd'hui...
Il me rencontrerait aussi vraiment.
Et ce serait une autre histoire.
Une histoire possible.


COLLOQUE
BIEN-ÊTRE
ET INCLUSION
Construire ensemble
une société plus
inclusive et humaine
Conférences
Ateliers
Échanges
Amphithéâtre B
Niveau 2
BIEN-ÊTRE ET INCLUSION :
DES ENJEUX MAJEURS
POUR NOTRE SOCIÉTÉ
Quand on parle
de bien-être
et d'inclusion,
on ne peut plus
faire l'impasse
sur la santé
mentale.
Voici quelques
chiffres.
SANTÉ MENTALE :
DES CHIFFRES QUI PARLENT
1 personne sur 4
sera confrontée à un trouble
psychique au cours de sa vie.
Source : Santé publique France
CHAQUE ANNÉE EN FRANCE
13 millions de personnes
souffrent d'un trouble
psychique.
Soit près de 20% de la
population.
Source : Santé publique France
PREMIÈRE CAUSE D'ARRÊT
DE TRAVAIL LONGUE DURÉE
Les troubles psychologiques
représentent aujourd'hui
la 1ère cause d'arrêt de travail
de plus de 3 mois.
Source : Assurance Maladie
EN HAUSSE CONSTANTE
+ 25% d'arrêts de travail
liés à des troubles psychiques
en 5 ans.
+ 30% de passages
aux urgences pour idées
suicidaires chez les 18-25 ans
en 10 ans.
Sources : DREES, Santé publique France
Dépression, burn-out,
anxiété sévère,
addictions, isolement,
tentatives de suicide...
Derrière ces mots,
il y a des vies.
REGARDEZ AUTOUR DE VOUS.
CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN
QUI EST TOMBÉ ?
L'AVEZ-VOUS VU ?
Connaissez-vous
quelqu'un qui est tombé ?
L'avez-vous vu ?
Je... je crois que
je comprends mieux,
maintenant.
Ou peut-être que
j'ai juste commencé à voir.
Et si...
j'avais été
aveugle
jusqu'à
maintenant ?


Elle a vu.
Tout.
En six mois.
Chaque image.
Chaque mot.
Chaque note.
Chaque silence.
Elle a compris.
Avant lui.
Alors
elle lui écrit.
"Si un jour
tu veux passer…
je travaille
souvent près
du canal."
Viens.
Pas obligé de
répondre."
Lucy
Les gens
comme lui…
on les connaît
tous ici.
Au début,
ils brillent.
Ils parlent fort.
Ils croient
toucher le vrai.
Puis la vie reprend.
Et ils retombent.
Toujours.
Peut-être.
C'est ce que vous pensez…
et pour beaucoup, c'est vrai.
Mais lui, il y croit encore.
Il est encore vivant.
Il sait encore aimer.
Il sait encore créer.
Il sait encore espérer.
Et ça, ce n'est déjà pas rien.
Tu crois qu'il
est différent ?
Qu'il va tenir ?
Comme les autres…
il va rechuter.
Tout le monde
rechute.
C'est beau
de rêver.
Mais ça ne change rien.
Vous regardez pour
avoir raison.
Lui, il crée pour
rester vivant.
Il a choisi la vie.
Malgré tout.
Et moi…
moi aussi j'y crois
encore.
Lui, il y croit.
Moi aussi.
Et c'est ça
qui change
tout le reste.


Elle a vu.
Tout.
En six mois.
Chaque image.
Chaque mot.
Chaque note.
Chaque silence.
Elle a compris.
Avant lui.
Alors
elle lui écrit.
"Si un jour
tu veux passer…
je travaille
souvent près
du canal."
Viens.
Pas obligé de
répondre."
Lucy
Attendez !
Vous dites n'importe quoi.
Les gens comme lui…
on les connaît tous ici.
Au début, ils brillent.
Ils parlent fort. Ils croient
toucher le vrai.
Puis la vie reprend.
Et ils retombent.
Toujours.
Tu crois qu'il
est différent ?
Qu'il va tenir ?
Comme les autres…
il va rechuter.
Tout le monde
rechute.
C'est beau
de rêver.
Mais ça ne change rien.
Peut-être.
C'est ce que vous pensez…
et pour beaucoup, c'est vrai.
Mais lui, il y croit encore.
Il est encore vivant.
Il sait encore aimer.
Il sait encore créer.
Il sait encore espérer.
Et ça, ce n'est déjà pas rien.
Vous regardez pour
avoir raison.
Lui, il crée pour
rester vivant.
Il a choisi la vie.
Malgré tout.
Et moi…
moi aussi, j'y crois
encore.
Ils s'en vont tous.
Et moi, je reste là.
À quoi bon vivre, au fond ?
Personne n'a cru en moi.
Personne n'a tendu la main.
J'y ai cru, moi aussi.
J'ai aimé.
J'ai espéré.
J'ai donné.
Et puis j'ai fini par comprendre.
Pourquoi lui, alors ?
Pourquoi lui y arrive…
et pas moi ?
Parce qu'il a encore
un cœur qui bat.
Parce qu'il y a encore
de l'amour en lui.
Il est toujours prêt
à aimer.
Ça… moi, je ne sais
plus le faire.


Tout ça...
Pour quoi ?
J'ai traversé.
Je me suis reconstruite.
J'ai empêché tout de m'engloutir.
Et après ?
Rien n'a changé.
La même vie.
Les mêmes murs.
Les mêmes peurs.
Les mêmes jours.
Juste moi...
à continuer.
À survivre.
La plupart
des gens...
ne voient pas.
On ignore.
On ne veut pas voir.
Ils pensent que
ça n'existe pas.
Ou alors
c'est "dans la tête".
C'est plus simple.
On parle peu.
On a honte.
On cache.
On sourit.
On fait semblant.
On prend des médocs.
On tient.
On se tait.
Et même
quand on s'en sort,
on ne comprend pas
pourquoi les autres
n'y arrivent pas.
On juge.
On accuse.
On banalise.
On détourne le regard.
On préfère croire
que ça ne nous
concernera jamais.
Moi...
Je ne demande pas
la pitié.
Je demande juste
d'être reconnue.
D'être vue.
D'être entendue.
D'être crue.
C'est tout.
Mais la plupart du temps...
personne ne voit.
Personne n'entend.
Personne n'accepte.
Alors...
on devient sec.
On devient aigri.
On devient cynique.
Pour ne plus souffrir
d'être ignoré.



On ne voit rien.
On ne voit jamais
rien.

On ne voit pas
qu'on coule.

On ne voit pas
qu'on s'effondre.

On ne voit pas
qu'on n'en peut plus.

On sourit.
On travaille.
On répond présent.
On fait ce qu'il faut.
On joue le rôle.

Et personne
ne voit rien.

La plupart
survivent.
Pas beaucoup
vivent.

On ignore
ce qu'on n'a jamais
vécu soi-même.

Alors on juge.
On minimise.
On simplifie.
On détourne les yeux.
On préfère
ne pas savoir.

C'est plus facile
comme ça.

Mais derrière
les visages,
il y a des tempêtes.

Derrière les silences,
il y a des cris
qu'on n'entend pas.

Moi, j'ai crié.
Dans ma tête.
Dans ma chair.
Personne n'a entendu.

J'ai tendu la main.
Personne ne l'a prise.

J'ai demandé de l'aide.
On m'a donné
des conseils,
des médicaments,
des regards fuyants.
Tout sauf
de la présence.

Alors j'ai arrêté
d'espérer.

J'ai construit
une carapace.
Une carapace
faite d'amertume
et de cynisme.

Parce que c'est
plus simple
que d'être blessée
chaque jour.

Parce que c'est
plus simple
que de croire encore
qu'on nous verra
un jour.

Je ne demande
pas qu'on me sauve.
Je demande juste
qu'on me voie.
Qu'on reconnaisse
que j'ai été là.
Que j'ai souffert.
Que je souffre encore.

Mais non.
On préfère
me croire froide,
plutôt que
de m'imaginer
humaine.

Et lui...
Lui, il a quelque chose
que je n'aurai
plus jamais.
Il est toujours prêt
à aimer.

Et ça,
je ne comprends pas.


Peut-être...
C'est ce que vous pensez...
et pour beaucoup, c'est vrai.
Mais lui, il y croit encore.
Il est encore vivant.
Il sait encore aimer.
Il sait encore créer.
Il sait encore espérer.
Et ça, ce n'est déjà pas rien.
Vous savez...
parfois, en voulant aller trop vite,
on pense qu'on va s'en sortir.
Alors on force.
On décide.
On accélère.
On veut que ça change tout de suite.
On se dit que ce sera plus simple après.
Qu'on aura gagné du temps.
Qu'on pourra enfin respirer.
Mais...
en fait,
on ne fait que compliquer la difficulté.
On pense s'en sortir vite...
et on retombe.
Encore plus fort parfois.
Parce qu'on n'a pas pris le temps.
Parce qu'on n'a pas écouté ce qu'il fallait entendre.
Donner du temps à l'autre.
Accepter ses limites.
Ce n'est pas l'abandonner.
C'est peut-être...
justement,
ce qui permet à chacun de rester debout.
Ça vaut pour lui.
Ça vaut pour vous.
Et ça vaut pour moi aussi.
Chacun a son rythme.
Pas à pas.
À sa façon.
Mais avec le temps long...
on finit par se retrouver vivant.
Vivre...
ce n'est pas aller plus vite.
C'est apprendre à traverser.
L'urgence ne sauve pas.
Le tout, tout de suite ne marche pas.
Respecter le temps de chacun,
c'est se respecter soi-même aussi.


Lui,
il a eu une chance
de s'en sortir.
Peut-être que
moi aussi...
un jour...
j'y arriverai.
On fait tout
ce qu'on peut
pour venir
du gouffre.


LUI,
IL A EU UNE CHANCE
DE S'EN SORTIR.
PEUT-ÊTRE QUE
MOI AUSSI...
UN JOUR...
J'Y ARRIVERAI.
ON FAIT TOUT
CE QU'ON PEUT
POUR VENIR
DU GOUFFRE.

Alors… il vient ou pas, ton poète maudit ?

Il va venir. Quand Tristan promet quelque chose… il finit toujours par le faire.

Ah… c'est lui ?

Ouais. Le type dont je t'ai parlé.

J'ai écouté ses maquettes hier soir. Franchement… t'as une voix qui reste.

Les textes aussi. Ça sonne vrai. Pas "fabriqué". Pas "posé". Vrai.

Merci… je fais juste ce que je peux.

Ouais ben justement. Tu fais pas "juste". Et maintenant… faudrait peut-être arrêter de te cacher derrière des fichiers MP3.

Il a raison. À un moment donné… il faudra monter sur scène.

Et il parle des femmes comme quelqu'un qui les regarde vraiment. Pas comme quelqu'un qui veut juste faire joli.

La vraie question maintenant… c'est : quand est-ce qu'il va oser fabriquer tout ça ?






*Alors… il vient ou pas, ton poète maudit ?*

*Il va venir. Quand Tristan promet quelque chose… il finit toujours par le faire.*

*Ah… c'est lui ?*

*Ouais. Le type dont je t'ai parlé.*

*J'ai écouté ses maquettes hier soir. Franchement… t'as une voix qui reste.*

*Les textes aussi. Ça sonne vrai. Pas "fabriqué". Pas "posé". Vrai.*

*Merci… je fais juste ce que je peux.*

*Ouais ben justement. Il ne fait pas "juste". Et maintenant… il faudrait peut-être arrêter de se cacher derrière des fichiers MP3.*

*Il a raison. À un moment donné… il faudra qu'il monte sur scène.*



*Regarde-moi ça… Il pense déjà comme un créateur. Pas comme une couturière.*

*Le pire… c'est qu'il croit encore que c'est "des idées".*

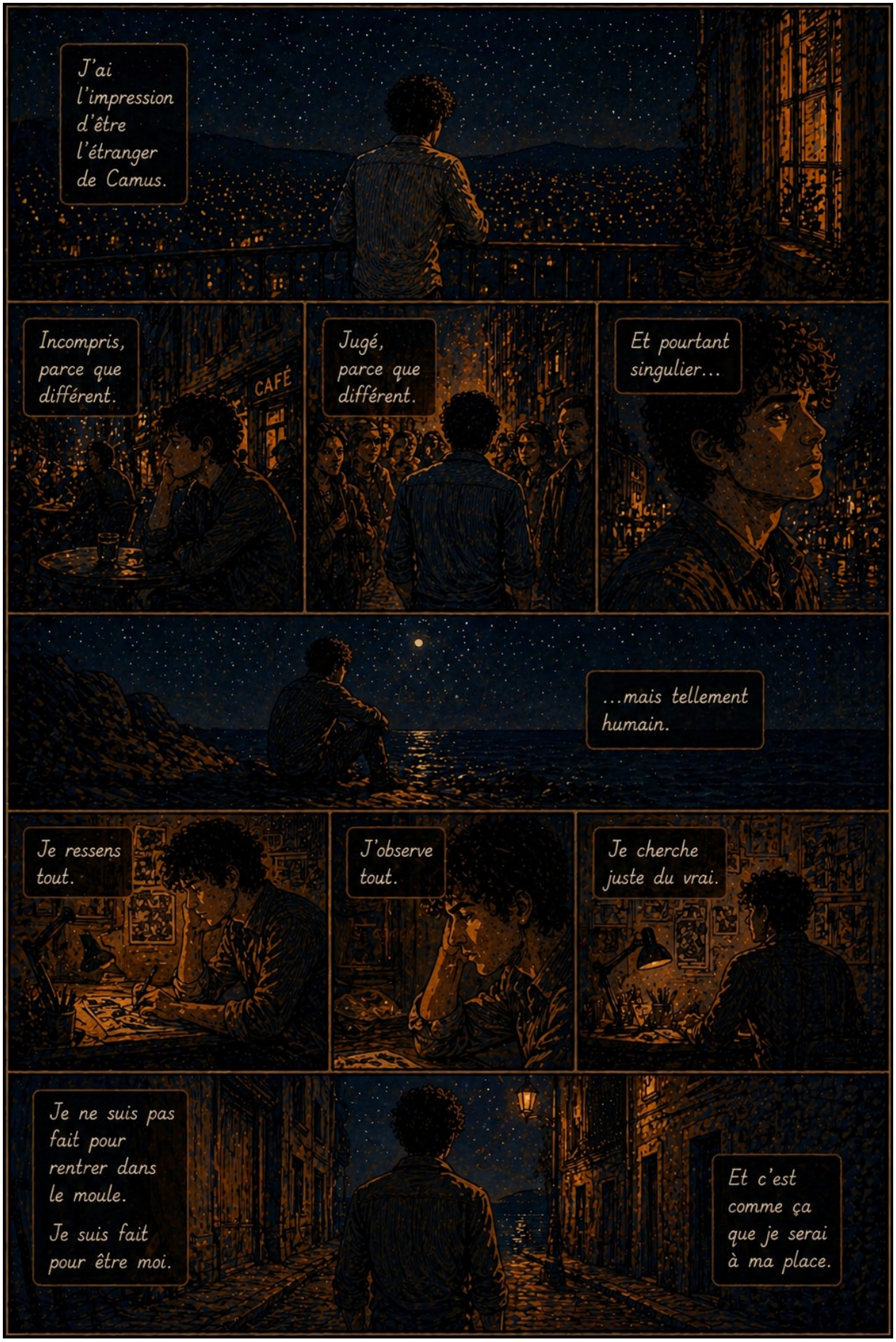
*Il a une identité visuelle. Ça se voit tout de suite.*

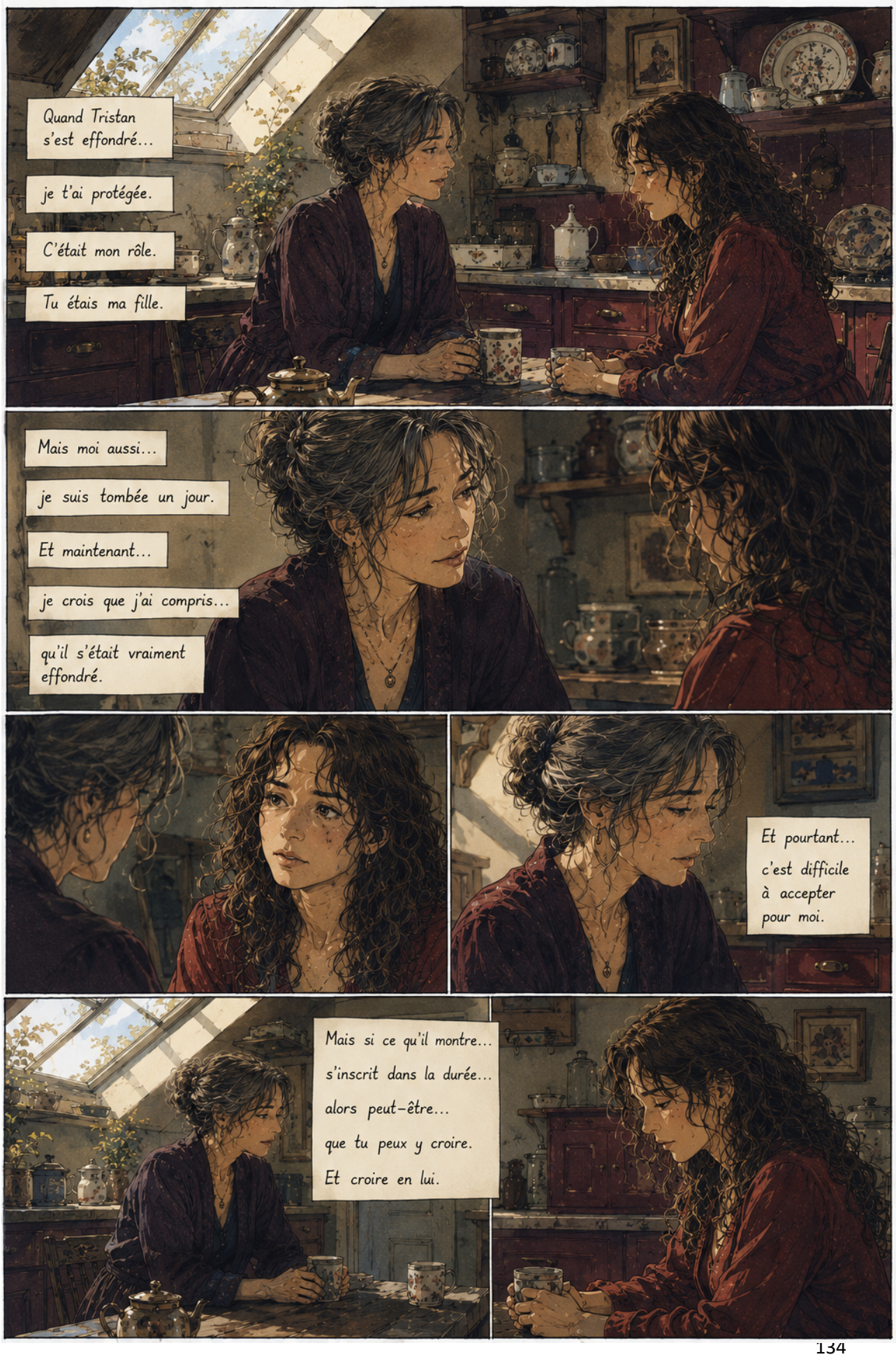
*Et il parle des femmes comme quelqu'un qui les regarde vraiment. Pas comme quelqu'un qui veut juste faire joli.*

*La vraie question maintenant… c'est : quand est-ce qu'il va oser fabriquer tout ça ?*




Ce qui s'est passé est réel.
J'ai changé.
Je me montre tel que je suis devenu...
...et je ne reviendrai plus à l'homme d'avant.


J'ai l'impression d'être l'étranger de Camus.
Incompris, parce que différent.
CAFÉ
Jugé, parce que différent.
Et pourtant singulier...
...mais tellement humain.
Je ressens tout.
J'observe tout.
Je cherche juste du vrai.
Je ne suis pas fait pour rentrer dans le moule.
Je suis fait pour être moi.
Et c'est comme ça que je serai à ma place.


Quand Tristan s'est effondré...
je t'ai protégée.
C'était mon rôle.
Tu étais ma fille.
Mais moi aussi...
je suis tombée un jour.
Et maintenant...
je crois que j'ai compris...
qu'il s'était vraiment effondré.
Et pourtant...
c'est difficile à accepter pour moi.
Mais si ce qu'il montre...
s'inscrit dans la durée...
alors peut-être...
que tu peux y croire.
Et croire en lui.


On y va ?
Je ne sais pas encore
à quel cercle j'appartiens.
Mais pour la première fois,
j'ai envie de le découvrir.


Vous vous êtes accroché à quelques fils, Tristan.
Quelques fils minuscules.
Mais ils vous maintenaient encore du côté de la vie.
Je m'accroche à quelques fils, simplement.
Pour survivre.
Simplement ça.
Tout ce que je n'aurais pas dû faire, je l'ai fait.
J'ai couru, travaillé, créé, déménagé, changé, aimé, cherché, sans jamais m'arrêter.
Je ne me suis pas respecté.
Mais je tenais.
Un noyau en moi a refusé de disparaître.
Il m'a porté.
Il m'a sauvé.
Il m'a ramené du côté de la vie.
Simplement ça.


Comment être là...
sans envahir...
...ni fuir ?
Se reconstruire seul...
...c'est possible.
Mais rester en lien...
...pendant la reconstruction...
...c'est le plus difficile.
Alors...
que faire ?
Être là.
Simplement.
Et rappeler à l'autre...
...qu'il a une place
à côté de toi.
Pas pour le réparer.
Pas pour le guider.
Juste pour rester.

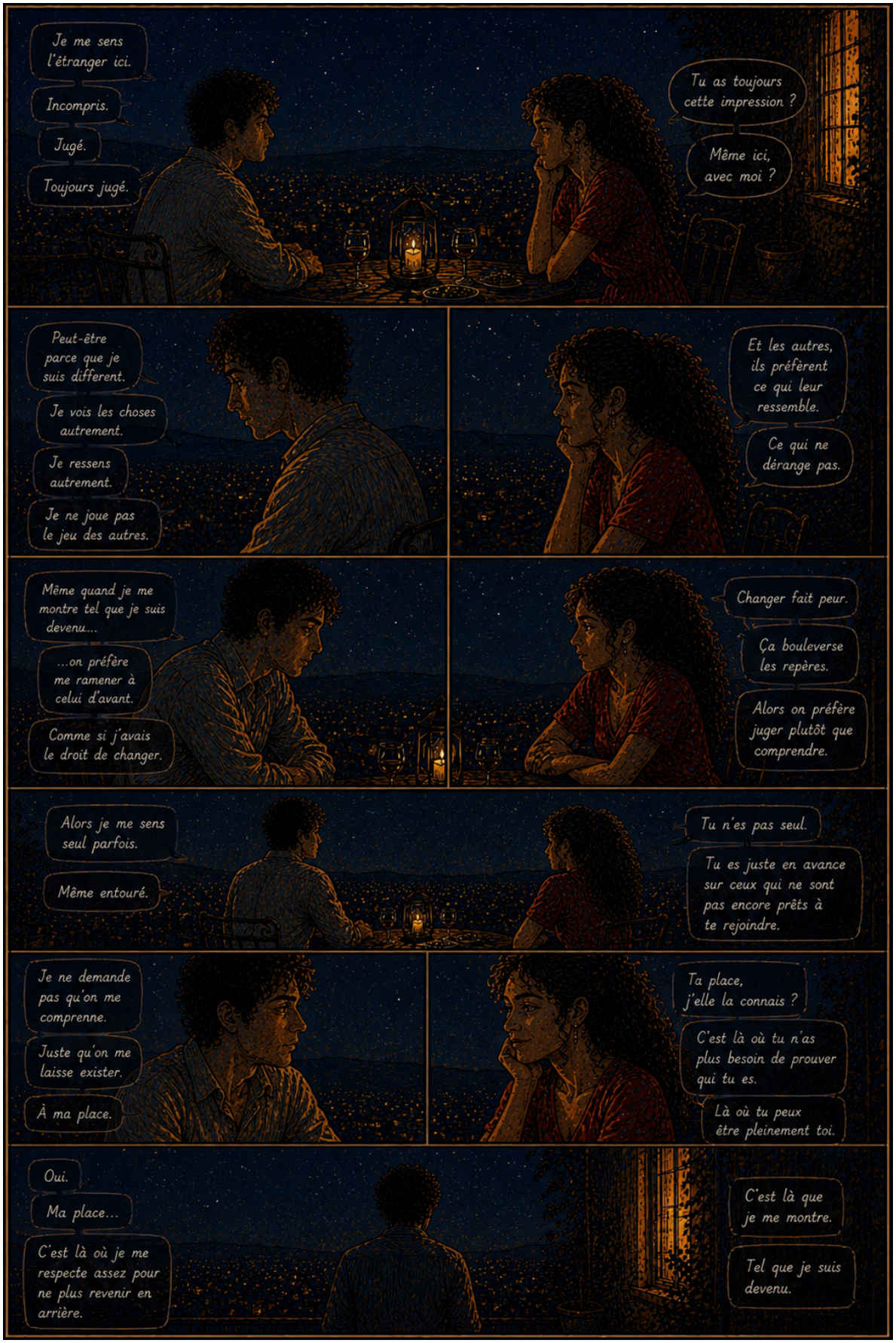

1er Mai
Le jour où le printemps offre l'espoir.
Iseult… Bon 1er mai.
Ce sera le premier bouquet…
…de notre nouvelle vie.
Alors… écrivons-la ensemble.
Alors fais en sorte qu'elle soit vraie.
Alors ne le trahis pas.


Alors...
dis-moi ce que tu as
au fond de toi.
Je ne vous accuse pas.
Je vous pose
une question.
Quand un humain
tombe...
qu'est-ce que
vous faites ?

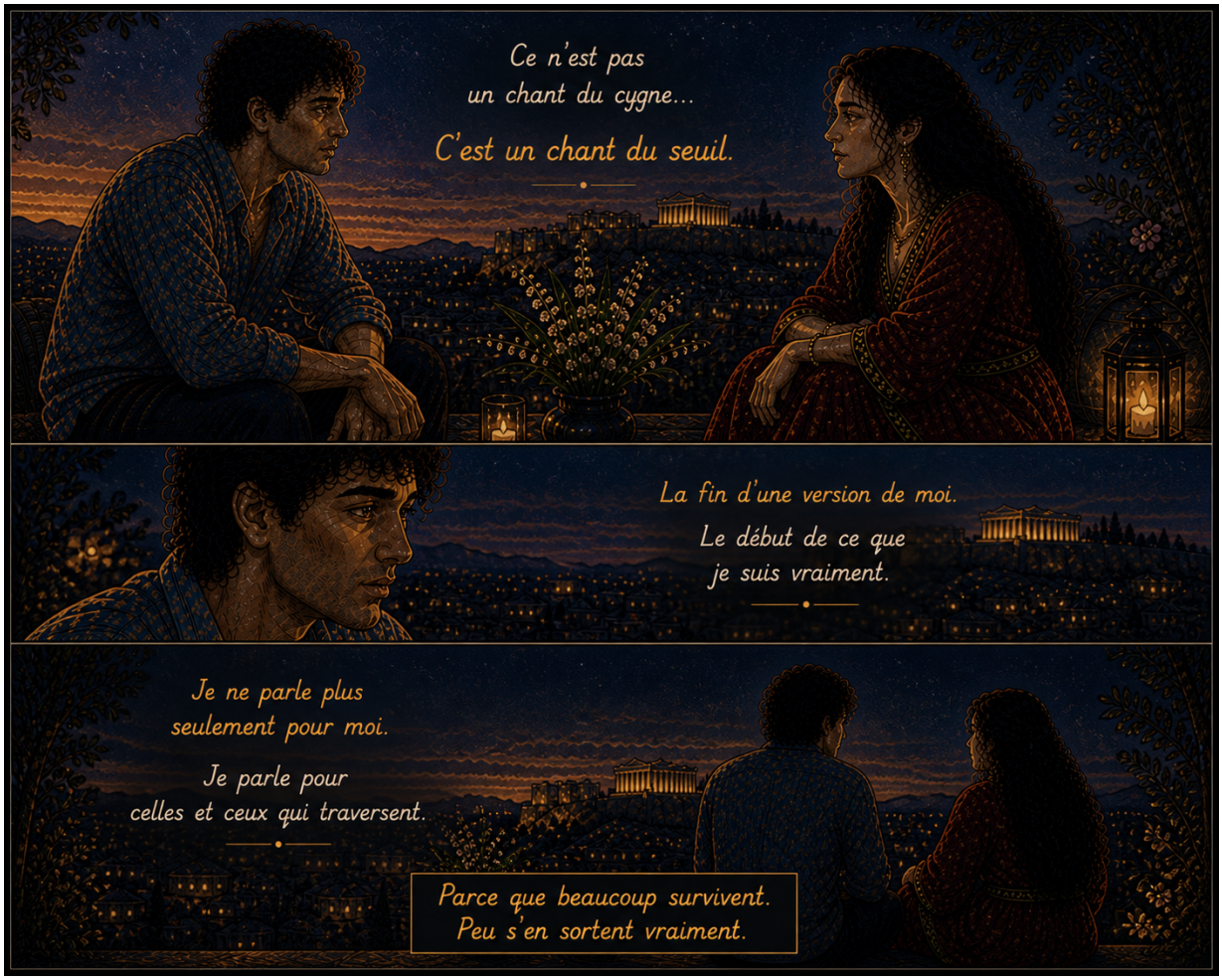

Je ne vais pas t'étiqueter
pour ce que tu as traversé, Tristan...
Tu n'étais pas fou.
Tu n'étais pas un monstre.
Tu étais simplement un homme
en train de tomber...
Et malgré tout...
tu es resté profondément humain.
Merci Lancelot...


Il n'y a plus de rôle.
Plus de masque.
Juste l'envie d'être vrai.
Je suis là.
Tu es là.
On est là.
C'est tout.


Qu'est-ce qui te fait douter ?
Ce n'est pas moi. Ce sont eux.
Ils te coupent ton élan ?
Oui. Tout de suite.
Et ça te rend... ?
Agressif. Pas méchamment. Mais agacé. Las.
Parce que ce n'est plus toi.
Oui... Moi, j'ai envie de partager. Qu'on construise. En équipe.
Être porté par l'autre. Pas tout porter tout le temps.


Je me sens l'étranger ici.
Incompris.
Jugé.
Toujours jugé.
Tu as toujours cette impression ?
Même ici, avec moi ?
Peut-être parce que je suis different.
Je vois les choses autrement.
Je ressens autrement.
Je ne joue pas le jeu des autres.
Et les autres, ils préfèrent ce qui leur ressemble.
Ce qui ne dérange pas.
Même quand je me montre tel que je suis devenu...
...on préfère me ramener à celui d'avant.
Comme si j'avais le droit de changer.
Changer fait peur.
Ça bouleverse les repères.
Alors on préfère juger plutôt que comprendre.
Alors je me sens seul parfois.
Même entouré.
Tu n'es pas seul.
Tu es juste en avance sur ceux qui ne sont pas encore prêts à te rejoindre.
Je ne demande pas qu'on me comprenne.
Juste qu'on me laisse exister.
À ma place.
Ta place, j'elle la connais ?
C'est là où tu n'as plus besoin de prouver qui tu es.
Là où tu peux être pleinement toi.
Oui.
Ma place...
C'est là où je me respecte assez pour ne plus revenir en arrière.
C'est là que je me montre.
Tel que je suis devenu.


Alors...
ce n'est pas toi
qu'ils rejettent ?
Je ne crois pas.
Alors qu'est-ce
que c'est ?
Et toi...
tu es déjà
ailleurs.
Ils parlent encore
à quelqu'un
qui n'existe plus.


Ce n'est pas
un chant du cygne...
C'est un chant du seuil.
La fin d'une version de moi.
Le début de ce que
je suis vraiment.
Je ne parle plus
seulement pour moi.
Je parle pour
celles et ceux qui traversent.
Parce que beaucoup survivent.
Peu s'en sortent vraiment.


Les gens
comme lui…
on les connaît
tous ici.
Au début,
ils brillent.
Ils parlent fort.
Ils croient
toucher le vrai.
Puis la vie reprend.
Et ils retombent.
Toujours.
Attendez !
Vous dites n'importe quoi.
Peut-être.
Mais moi,
je ne crois plus
à ces histoires.
Les gens changent ?
Ils rechutent.
Comme les autres.
Tout le monde
revient au même point.
Tu as traversé.
Tu t'es reconstruit.
Tu as survécu.
Et alors ?
À quoi ça sert ?
Pour retrouver
la même vie ?
Les mêmes jours.
Les mêmes murs.
Les mêmes peurs.
Tout ça
pour recommencer
comme avant…
Mais en pire.
Plus fatigué.
Plus seul.
On croit repartir,
mais on tourne
en rond.
Je l'ai fait.
Burn-out,
dépression,
rupture,
effondrement…
J'ai tout pris.
J'ai tout encaissé.
Et après ?
Rien n'a changé.
Je suis revenue
à la même vie.
Comme la majorité
des gens.
Je ne vis plus.
Je survis.
Et je suis seule.
Lui… je ne sais pas qui c'est.
Je ne le connais pas.
Je ne le verrai jamais.
Je n'en ai entendu parler
que ce soir.
Mais au moins,
il y a une chose
qui est sûre.
Lui…
il est toujours prêt
à aimer.
À prendre le risque
de perdre.
À ouvrir son cœur.
À croire encore.
Et moi ?
Moi, j'ai fermé.
C'est peut-être ça
la vraie différence.


Encore lui…
Toujours ces dessins, ces chansons, ces sourires…
Comme si la vie l'aimait.
Comme s'il n'avait jamais touché le fond.
Tristan
Tu regardes encore ce qu'il fait…
…
Ça suffit, maintenant.
Tu as eu ce que tu voulais.
Lui, il a tout perdu…
Il s'est relevé.
Laisse-le vivre sa vie.
Il sera toujours différent de toi.
Accepte-le.
Et si un jour… je le croise ?
Qu'est-ce que je lui dirai ?
Est-ce qu'il m'en veut encore ?
Est-ce qu'il pourrait me pardonner ?
Même si… il ne me répondra jamais.
Mais… est-ce que je le mérite ?
Tu le demandes maintenant…
Parce que tu sais qu'il est devenu quelqu'un que tu ne peux plus atteindre.
Arrête de projeter sur lui ce que tu n'es pas capable d'être.
Si un jour tu le croises, sois juste.
C'est tout ce que tu peux faire.


Tu es ailleurs ce soir.
Non. Je suis là. Mais je ne suis plus le même.
Depuis tout ce temps, j'ai l'impression d'être toujours vu comme avant.
Alors que j'ai traversé, changé, souffert aussi.
Les autres ne voient que ce qui les rassure.
Ce qui change dérange, alors ça se juge.
Je ne demande pas à être compris.
Mais j'en ai marre d'être jugé pour ce que je ne suis plus.
Et tu penses que ça va s'arrêter un jour ?
Je ne sais pas.
Peut-être pas.
Mais je ne peux pas revenir en arrière pour leur plaire.
Alors reste fidèle à ce que tu es devenu.
La place se gagne pas en se justifiant.
Ma place... je ne la cherche pas chez ceux qui ne la veulent pas pour moi.
Elle est là où je peux être moi. Entier.


Pourquoi je ne me souviens presque de rien ?
Comment j'ai pu continuer à vivre comme ça ?
Une partie de vous était déjà à terre.
Et une autre refusait encore de mourir.
À ce point-là ?
À ce point... ?
Oui.
Vous étiez presque mort intérieurement...
presque.

# NANKURUNAISA

## L'homme qui a chuté




AVEC GEOFFROY

*Vous avez traversé*
*quelque chose que peu*
*d'hommes survivent.*

*Vous avez écrit.*
*C'est ça qui vous*
*a maintenu en vie.*

*Ce livre, c'est votre*
*instinct de survie.*

*Vous vous êtes*
*accroché à quelques fils,*
*Tristan.*

*Quelques fils minuscules.*

*Mais ils vous*
*maintenaient encore*
*du côté de la vie.*

*Simplement ça.*



AVEC MILLY

*C'est ça,*
*le début du livre.*

*La voix. Le rythme.*
*La structure...*

*Vous avez une plume,*
*Tristan.*

*Vous êtes romancier.*



AVEC SA MÈRE

*Tu as beaucoup souffert.*

*Mais tu t'es battu.*

*Tu as toujours été*
*un garçon courageux.*

*Je suis fière de toi.*

*Je t'aime.*




*Ce matin-là,*
*quand je l'ai rouvert,*
*j'ai compris.*

*Il y avait tout.*

*Ma chute.*

*Ma survie.*

*Mon amour.*

*Ma vérité.*

*Et moi.*

*À Narita,*
*cette dame m'avait posé*
*la question :*
*« Quel est votre métier ? »*

*Et j'avais répondu simplement,*
*pour la première fois :*

**Je suis écrivain.**

*Et j'ai su*
*que je pouvais enfin*
*être vrai.*
*Pour de bon.*


2A – LE DÉCALAGE
Pourquoi as-tu raconté cette histoire ?
parce que s'effondrer est banal pour beaucoup.
mais chez toi, tout s'est effondré en même temps...
c'est singulier.... pas rare...
Tu regrettes ?
parfois...
parfois ?
tout ce qu'il a fallu perdre pour être là... et puis, je t'ai retrouvée Iseult... au moment où je n'y croyais plus.


Alors j'ai appris à partager,
non pour réparer,
mais pour être vrai.
Être là, simplement.
Dans le présent.
Avec toi.
Sans te changer.


Et donc tu es prêt à écrire ce roman Tristan ?
Ne plus en faire un cri, mais un livre de traversée ouvert à chacun ?
Oui, Iseult.
Pas pour parler de moi, mais d'un personnage qui partira de ce que je viens de vivre.

# NANKURUNAISA

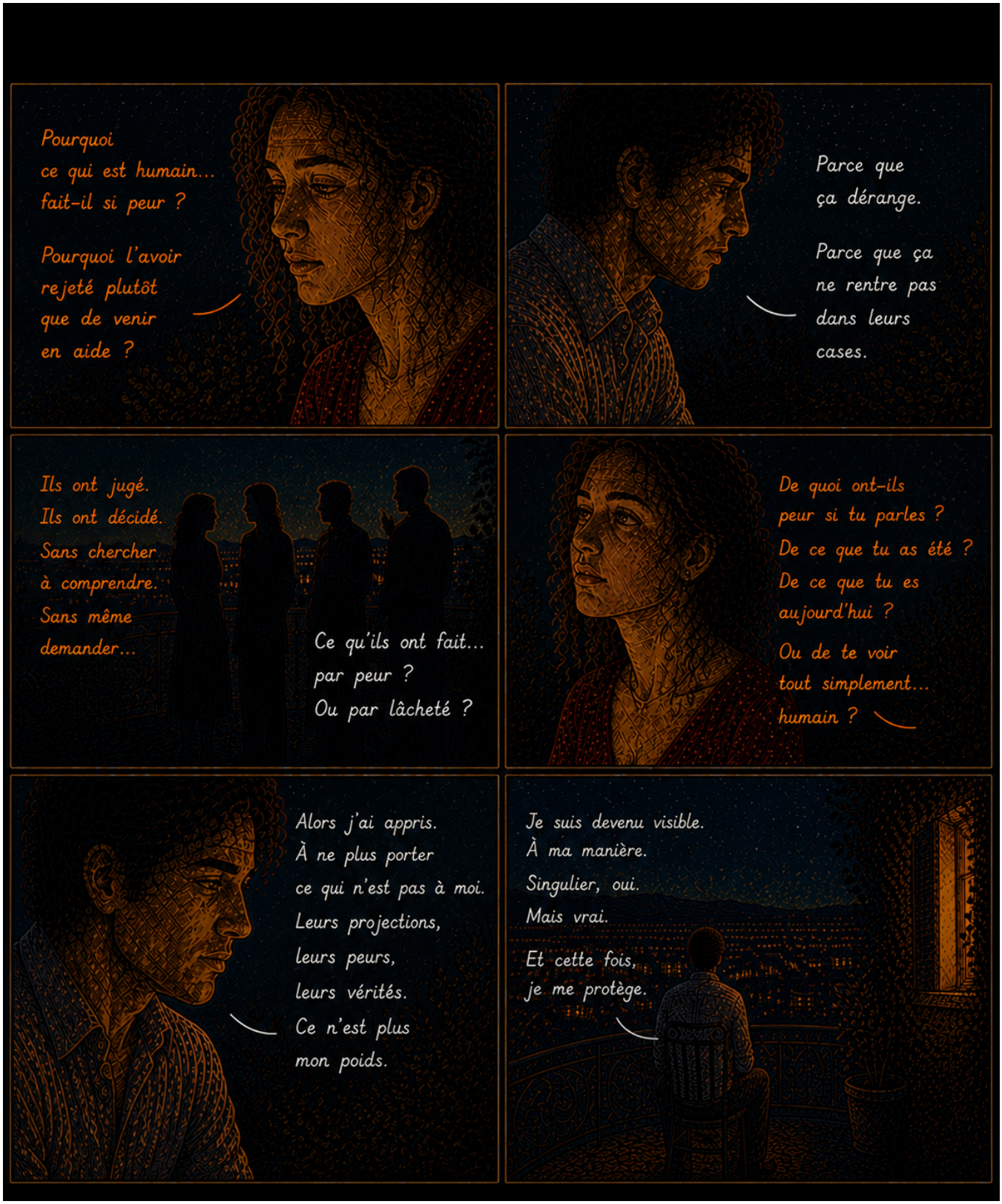
## L'homme qui a chuté




Avant, je séparais.
Pour tenir.
Pour être accepté.
Aujourd'hui,
je suis un.
Je ne coupe plus
ce que je suis.
Je relie.
L'homme.
L'artiste.
Le reste.
C'est le même.


Vous regardez.
Vous observez.
Vous interprétez.
Et si vous me demandiez simplement...
...comment ça va ?
Je suis un humain comme tout le monde, avec ses erreurs et ses fragilités.
Et vous ?
Qu'auriez-vous fait à sa place ?
Et à la mienne ?
- Iseult
Pourquoi ce qui est humain... fait-il si peur ?
Pourquoi l'avoir rejeté plutôt que de venir en aide ?
Parce que ça dérange.
Parce que ça ne rentre pas dans leurs cases.
Ils ont jugé.
Ils ont décidé.
Sans chercher à comprendre.
Sans même demander...
Ce qu'ils ont fait... par peur ?
Ou par lâcheté ?
De quoi ont-ils peur si tu parles ?
De ce que tu as été ?
De ce que tu es aujourd'hui ?
Ou de te voir tout simplement... humain ?
Alors j'ai appris.
À ne plus porter ce qui n'est pas à moi.
Leurs projections, leurs peurs, leurs vérités.
Ce n'est plus mon poids.
Je suis devenu visible.
À ma manière.
Singulier, oui.
Mais vrai.
Et cette fois, je me protège.

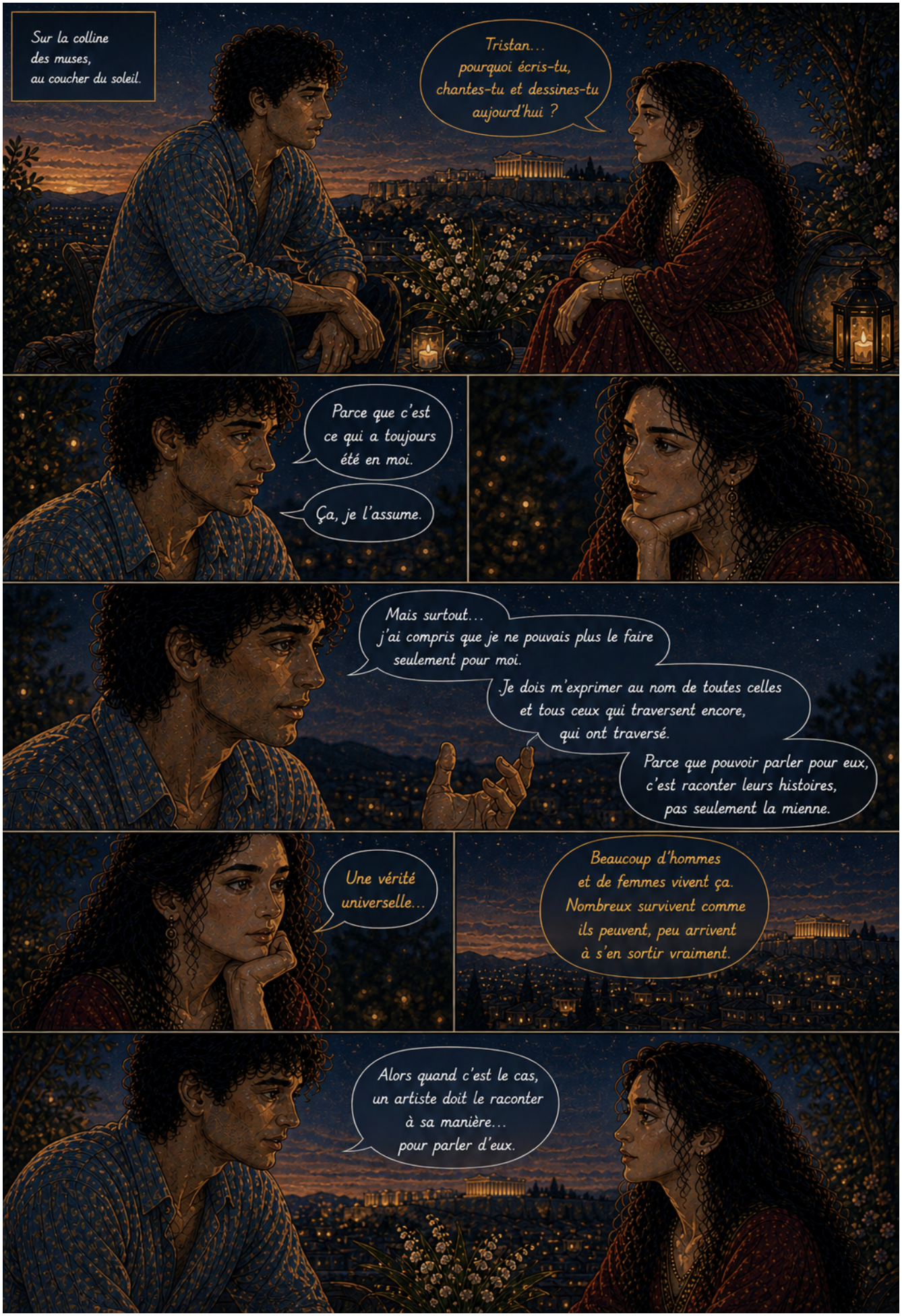

Explique-moi...
Pourquoi ça te touche autant ?
Tu dis que tu es sûr de toi...
Mais tu doutes quand même.
Parce que...
ceux qui m'ont connu
ne me reconnaissent plus.
Ou...
ils ne reconnaissent pas
ce que tu es devenu ?
Non...
ils ne le voient
même pas.
Ils se sont arrêtés
à celui que j'étais.
Et ça te fait quoi ?
C'est étrange...
comme si tout ce que
j'ai traversé
n'existait pas.
Comme si...
c'était une illusion.
Mais toi
tu sais que
c'est réel.
Oui.
Mais quand
personne ne le voit...
ça fragilise.
Elle...
elle n'a pas
voulu voir ?
Non.
Elle a fermé.
Bloqué.
Effacé.
Alors ce n'est pas toi
qu'elle rejette.
C'est ce qu'elle ne
peut pas voir.


Pourquoi ce qui est humain... fait-il si peur ?
Pourquoi l'avoir rejeté plutôt que de venir en aide ?
Parce que ça dérange.
Parce que ça ne rentre pas dans leurs cases.
Ils ont jugé.
Ils ont décidé.
Sans chercher à comprendre.
Sans même demander...
Ce qu'ils ont fait... par peur ?
Ou par lâcheté ?
De quoi ont-ils peur si tu parles ?
De ce que tu as été ?
De ce que tu es aujourd'hui ?
Ou de te voir tout simplement... humain ?
Alors j'ai appris.
À ne plus porter ce qui n'est pas à moi.
Leurs projections, leurs peurs, leurs vérités.
Ce n'est plus mon poids.
Je suis devenu visible.
À ma manière.
Singulier, oui.
Mais vrai.
Et cette fois, je me protège.


Es-tu prêt
à rencontrer
mon entourage désormais ?
Oui.
Oui, je le souhaite.


Vous regardez.
Vous observez.
Vous interprêtez.
Et si vous me demandiez simplement...
...comment ça va ?
Je suis un humain comme tout le monde, avec ses erreurs et ses fragilités.
Et vous ? Qu'auriez-vous fait à sa place ?
Et à la mienne ?
- Iseult


Pourquoi
ce qui est humain...
fait-il si peur ?
Pourquoi l'avoir
rejeté plutôt
que de venir
en aide ?
Parce que
ça dérange.
Parce que ça
ne rentre pas
dans leurs
cases.
Ils ont jugé.
Ils ont décidé.
Sans chercher
à comprendre.
Sans même
demander...
Ce qu'ils ont fait...
par peur ?
Ou par lâcheté ?
De quoi ont-ils
peur si tu parles ?
De ce que tu as été ?
De ce que tu es
aujourd'hui ?
Ou de te voir
tout simplement...
humain ?
Alors j'ai appris.
À ne plus porter
ce qui n'est pas à moi.
Leurs projections,
leurs peurs,
leurs vérités.
Ce n'est plus
mon poids.
Je suis devenu visible.
À ma manière.
Singulier, oui.
Mais vrai.
Et cette fois,
je me protège.


Sur la colline des muses, au coucher du soleil.
Tristan… pourquoi écris-tu, chantes-tu et dessines-tu aujourd'hui ?
Parce que c'est ce qui a toujours été en moi.
Ça, je l'assume.
Mais surtout… j'ai compris que je ne pouvais plus le faire seulement pour moi.
Je dois m'exprimer au nom de toutes celles et tous ceux qui traversent encore, qui ont traversé.
Parce que pouvoir parler pour eux, c'est raconter leurs histoires, pas seulement la mienne.
Une vérité universelle…
Beaucoup d'hommes et de femmes vivent ça. Nombreux survivent comme ils peuvent, peu arrivent à s'en sortir vraiment.
Alors quand c'est le cas, un artiste doit le raconter à sa manière… pour parler d'eux.


Alors désormais tu assumes ?
Je ne peux plus me mentir.


Toi
si ça t'arrive...
qu'aimerais-tu
que je fasse pour toi ?