

Dix ans de thérapie avec Marie-Aude Murail

Ce dialogue entre ma fille, Constance Robert-Murail, et moi-même peut être lu par les lectrices de 13 à 113 ans. Nous espérons qu'il favorisera les échanges, que ce soit en classe ou en famille.

Saison 4: «J'ai du mal à taire ma colère devant le tort qu'on fait aux jeunes générations.»

Constance Robert-Murail: Cette saison 4 se déroule en 2016, alors que les questions de santé mentale des jeunes commencent à faire la une des journaux. En 2025, année de lancement de cette réédition, la santé mentale a été déclarée grande cause nationale. Les troubles mentaux concernent 13 millions de personnes, soit un Français sur 5. 75 % de ces troubles apparaissent avant l'âge de 24 ans et ils sont à l'origine d'un suicide toutes les heures.

Marie-Aude Murail: Oui, et je peux compléter. 1 % de

la population générale en France est schizophrène, soit environ 700 000 personnes. 2 à 3 % souffrent de troubles bipolaires. Donc, sur 100 ados, statistiquement, l'un-e* d'eux sera schizophrène et 2 ou 3 bipolaires. Une personne sur 5 connaîtra au cours de sa vie un épisode dépressif caractérisé. Ce qui étonne, c'est que la sélection naturelle ait maintenu une fréquence aussi stable et élevée de la maladie mentale, alors que celle-ci ne comporte aucun avantage pour l'espèce humaine dont elle diminue l'espérance de vie et la fertilité.

CRM: Je me souviens que tu avais fait sur ton compte Instagram (@mamurail) une recension du livre *Un coup de hache dans la tête* (éditions Grasset) où l'auteur, Raphaël Gaillard, s'interroge sur le lien qu'il y aurait entre la maladie mentale et la créativité. Sa thèse : l'une serait en quelque sorte le prix à payer pour avoir l'autre.

MAM: « Il n'y a pas de génie sans un grain de folie », a dit Aristote. Tu imagines bien que cette hypothèse me turlu-

* L'écriture inclusive n'est pas le choix que je fais dans mes romans, à l'exception de la féminisation de quelques noms de métier comme docteure ou professeure. Mais le dialogue que nous avons poursuivi, ma fille Constance et moi, au long des 7 saisons de *Sauveur & Fils* utilise l'écriture inclusive. Vous verrez donc apparaître d'amusants mots-valises tels que lecteurices et auteurices, le pronom neutre iel/iels accepté par le Dico en ligne Le Robert et, ici et là, le fameux point médian (Alt0183 sur votre clavier d'ordinateur).

pine, moi qui suis d'une famille qui abonde en créatrices et créateurs. En 2011, grâce à de colossales bases de données, un chercheur suédois et son équipe ont pu croiser à grande échelle (on parle de centaines de milliers de personnes) des registres de diagnostics de pathologie mentale et des registres de professions exercées par les personnes apparentées aux malades. Et là, c'est sans appel :

« La probabilité d'exercer un métier créatif est nettement plus élevée chez les apparentés au premier degré (frères et sœurs, parents et enfants) de patients ayant une schizophrénie et de patients ayant un trouble bipolaire. »

On entend par métier créatif aussi bien enseignant à l'université que peintre, photographe, designer, actrice, écrivain, musicienne, danseur, cinéaste, influenceur, etc. Si j'ai bien compris ce que j'ai lu, il n'y a pas de gènes de la maladie mentale, mais il y aurait une vulnérabilité génétique. Dans le cas de la schizophrénie, il y a une forme d'héritabilité puisqu'il existe un risque accru de 10 % d'être atteint si on a un frère ou une sœur schizophrène et de 30 % lorsqu'il s'agit des deux parents.

CRM : C'est ce qui tourmente Gabin dont la mère est schizophrène et qui ignore si son père l'était aussi.

MAM : C'est aussi ce qui inquiète Sauveur au fur et à mesure que Lazare entre dans l'adolescence, âge où se déclenchent certaines pathologies mentales. La mère de Lazare était gravement dépressive et son oncle, paranoïaque.

CRM: N'y a-t-il pas d'autres facteurs que génétiques? J'ai lu que l'alimentation et l'exposition aux polluants de l'environnement sont en cause dans des troubles comportementaux comme le déficit de l'attention et l'hyperactivité.

MAM: Parfois, pour mettre en doute la réalité des faits, on parlera d'épidémie ou de mode: «Oui, il y a une épidémie d'enfants TDAH★*» ou bien: «L'autisme, c'est à la mode.» Sur le terrain, je constate la banalité de phrases telles que: «Ma fille est neuroatypique★», «J'ai un AESH★ dans ma classe pour le petit Boris qui est HPI★» ou: «J'ai enfin eu un diagnostic de bipolarité.» La santé mentale s'invite dans le tout-venant de la conversation. C'est le signe que le tabou qui frappait la maladie psy, avec son cortège de honte et de silence, est levé.

CRM: Mais la psychophobie★ a encore de beaux jours devant elle. Et n'est-ce pas aussi le signe d'une augmentation des problèmes psy?

MAM: Il faudrait déjà s'interroger sur le mal-être généré par le fonctionnement de notre société. Ne pas réussir à s'adapter à un monde qui va mal n'est pas le signe qu'on est fou. On ne cesse de me parler dès le collège de stress, de pression scolaire, de peur de l'avenir, d'évaluations anxiogènes, et de Parcoursup qui est une source d'an-

* Voir «Petit lexique psy».

goisse à lui seul. Dans la saison 4, j'en parle un peu avec l'ancêtre de Parcoursup, Admission post-bac, une plateforme où les jeunes remettent leur avenir entre les mains d'un algorithme.

CRM : Ambre Gonzales dans la saison 3 est tellement stressée par les études qu'elle en a perdu le sommeil. Elle n'a trouvé d'autre plaisir dans la vie que de faire plaisir à ses parents. Et son interrogation, c'est : si je cesse d'avoir de bons résultats, est-ce qu'on m'aimera encore ?

MAM : Je ne te cache pas que, ces derniers temps, dans mes rencontres avec les élèves, il m'arrive de mettre de côté la littérature pour leur faire part de mon inquiétude devant leur apparence exténuée. 75 % des collégiens disent avoir peur des mauvaises notes. J'essaie de soulager un peu leur fardeau, je relativise les enjeux scolaires. Le stress est encore plus élevé chez les élèves qui déclarent vouloir être parmi les meilleurs et viser des études utiles. Je leur dis que se tromper dans une orientation n'est pas un drame, qu'il n'y a pas de route droite, mais des embranchements, qu'on n'est pas sur terre pour faire tourner la roue du capitalisme, que ce serait normal à leur âge de ne pas savoir ce qu'ils veulent faire puisqu'ils ne savent pas encore qui ils sont.

En fait d'orientation, ma mère m'avait donné ce conseil : « Trouve-toi une passion et tu es sauvée. » Ce sont d'ailleurs des conseils pour se mater soi-même que

je donne aux jeunes: «Arrêtez de vous shooter au sucre comme Blandine, faites du sport, ne laissez plus Netflix et TikTok empiéter sur votre sommeil!» J'y mets de la tendresse et de l'humour, comme le ferait Sauveur. Mais j'ai du mal à taire ma colère devant le tort qu'on fait aux jeunes générations. Et cela commence dès le berceau. De plus en plus de professionnels de santé alertent sur la multiplication de ces jeunes enfants qui ont eu peu d'interactions avec des êtres humains et qu'on a hypnotisés avec des écrans pour avoir la paix. Tu as remarqué aussi bien que moi toutes ces fois où un très petit enfant a devant les yeux le smartphone de ses parents. Rappelle-toi, l'autre jour, dans ce restaurant italien, ce bébé qu'on avait mis devant des spots publicitaires pour des bagnoles de luxe. On ne prenait pas même la peine de lui trouver quelque chose d'approprié pour son âge. Les images en mouvement suffisaient à le plonger dans la sidération.

Dernier constat en date, la directrice de l'école de mon village a remarqué que les enfants qui entrent en maternelle ont à 3 ans le vocabulaire d'un bébé d'un an. J'ai lu dans un article que des petits qui pouvaient réciter les chiffres de 0 à 20 ou bien des comptines (on les avait mis devant des programmes «éducatifs» télévisés) ne savaient dire ni papa ni maman. J'en suis arrivée à un point où, quand je vois une maman qui sort un album de coloriage pour sa petite fille dans le TGV, je lui en fais compliment.

CRM: Je sens que tu vas me dire que c'était mieux de ton temps...

MAM: Ah, ah, non ! Je dis aux enfants d'aujourd'hui que « de mon temps » on était sûrement plus naïfs qu'eux, pas au courant de grand-chose, qu'on s'ennuyait le dimanche, mais qu'on était à l'abri du monde des adultes. Il y avait la guerre en Algérie, mais je n'en savais rien, je n'avais aucun moyen de m'informer et on ne regardait pas la télé à table. Mes parents avaient des soucis d'argent, mais je n'en savais rien. Je croyais même qu'on était riches ! Et je pensais que mes parents vivaient le grand amour parce que maman me l'a laissé croire jusqu'au jour où elle s'est confiée à moi. Je m'en serais dispensée, mais bon, apparemment, j'étais adulte.

J'ai donc été ado à Paris dans les années 1965-1970. Mes parents n'avaient pas mon emploi du temps sous le nez, mon père ne savait d'ailleurs pas en quelle classe j'étais, et à 16 ans j'ai pu faire l'école buissonnière sur les quais de la Seine pendant trois jours avant que ma mère soit mise au courant par le lycée Sophie-Germain. On m'a tellement peu tourmentée sur mon avenir professionnel qu'à 14 ans, quand maman m'a demandé ce que je voudrais faire plus tard, j'ai répondu : « exploratrice », ce qui ne doit pas être prévu par Parcoursup. Remarque, ma cousine avait répondu à la même question qu'elle épouserait un médecin, et elle s'en est tenue à son plan de carrière puisqu'elle a épousé un chirurgien. Je ne suis pas en train de te dire qu'il faut qu'on retourne à la *tradwife*★,

mais qu'on pourrait arrêter de stresser parce que ça rend malade.

CRM: Le plus caricatural, c'est quand Élisabeth Borne, ministre de l'Éducation nationale, déclare en avril 2025: «Il faut se préparer très jeune, presque depuis la maternelle, à réfléchir à la façon dont [les élèves] se projettent dans une formation et un métier». Les internautes se sont empressé·e·s de tourner en ridicule ce désir d'orienter professionnellement des enfants de 5 ans.

MAM: En plus de l'orientation, il y a la pression des discours sécuritaires. L'autre jour, j'étais avec des cinquièmes à Chelles. Iels m'ont dit qu'ils avaient grave la pression, OK, que leurs parents étaient stricts, OK, que leur maman suivait leurs déplacements grâce à une appli de géolocalisation sur leur smartphone, ah ?

– Ben oui, c'est normal, avec le monde d'aujourd'hui, ma mère a peur.

J'ai repensé à Margaux en saison 1 qui s'énervait: «Mais je vais pas me faire enlever par Boko Haram!»

CRM: Le périmètre de liberté des enfants dans l'espace urbain s'est tellement réduit qu'en envoyer un chercher le pain au bout de la rue, c'est déjà l'aventure. Une enquête menée en 2007 par le médecin britannique William Bird constate que la distance parcourue autour de leur domicile par les enfants est

passée en moyenne en un siècle de 10 kilomètres à 300 mètres. Notre projet de société ne peut pas être de séquestrer les jeunes dans leur chambre.

MAM: Et là, on arrive à Jean-Jacques, l'hikikomori de la saison 4! Je ne sais pas par qui j'ai entendu parler de ce phénomène japonais pour la première fois, peut-être bien par toi, qui étais fan de mangas. *Hikikomori* signifie «confiner, se retrancher».

On estime que ce mouvement de retrait de centaines de milliers de jeunes japonais est dû à la pression scolaire, la pression sociale, l'injonction de réussite, de performance qui finissent par tétaniser. Un jeune Français de 24 ans, enfermé depuis deux ans dans sa chambre, a répondu en interview: «Je ne suis pas anormal, je ne sors juste plus. Je n'en ai pas envie.»

CRM: Ou comme dirait J-J: «Je ne suis pas motivé» et «dehors, c'est comme un film d'horreur».

MAM: Oui, l'extérieur, c'est *The Walking Dead*. Quand on a commencé à déceler ce phénomène en France, on l'a baptisé du beau mot de «retirance». Comment définit-on le retirant? C'est une personne, le plus souvent un garçon âgé entre 14 et 25 ans*, qui passe la majeure partie de son temps au domicile, qui évite toute participation

* Pour explorer la retirance au féminin, on peut lire *Hikikomori(e): dans le silence de ma chambre*, roman ado de Sophie Carquain paru en 2024 chez Albin Michel.

sociale significative, études ou travail ou relations amicales, et qui est dans cette situation depuis au moins six mois. Il ne présente ni incapacité physique, ni pathologie psychiatrique, ni trouble du spectre autistique.

On peut voir dans la retirance comme un écho lointain des ermites, des stylites réfugiés en haut de leur colonne ou des cénobites au fond de leur caverne. Le retirant n'est pas un rebelle, il ne cherche pas l'affrontement. Au fond, il me fait penser au Bartleby de la nouvelle d'Herman Melville. Bartleby est un clerc de notaire lisse, travailleur, consciencieux qui va progressivement refuser tout ce que son patron lui demande de faire avec la formule devenue célèbre depuis...

CRM: *I would prefer not to...* Je préférerais ne pas... ne pas travailler, ne pas sortir de l'étude et même ne pas accepter d'être renvoyé.

MAM: Le retirant préférerait ne pas rejoindre le monde des adultes, ne pas prendre de responsabilités, ne pas choisir, ne pas même discuter d'un choix possible. Sauveur fait le pari risqué d'une thérapie inversée avec J-J. Il l'encourage à ne pas. Ne pas même sortir de sa chambre pour aller faire pipi, un seau devant lui permettre de ne pas aller jusqu'aux WC. Finalement, Jean-Jacques préférera chercher une issue, une sortie de la caverne. Pour aller parler de la mort dans un café philo. Quand on réalise qu'on est mortel, on a hâte de vivre. Ça motive !

CRM: J'ai demandé à ma petite sœur de cœur, qui a 23 ans cette année, quels conseils elle donnerait aux jeunes de sa génération qui se sentent glisser vers le repli ou dans la dépression. Elle-même s'est coachée pour s'en sortir.

MAM: Alors, est-ce qu'elle dit: «Arrêtez le sucre, faites du sport, dormez loin des écrans»?

CRM: Aussi pénible que ça puisse être à lire pour quelqu'un qui traverse un passage à vide, oui, on n'est pas très loin de ce type de recommandations. Elle m'a montré une tendance sur TikTok qui en rigole: «*Mom was right: it was that damn phone.**»

On parle de «*doomscroll*» quand on scrolle l'actualité jusqu'à se sentir complètement anxieux et dépassé. Quant au «*brainrot*», élu mot de l'année par le Oxford Dictionary en 2024, il désigne le pourrissement cérébral causé par l'exposition prolongée à des contenus inintéressants sur Internet. Les mots ne manquent pas pour définir le mal que nous font les écrans. Mais à mon sens, l'utilisation qu'on en a n'est que le symptôme d'un mal-être plus profond.

Dans son téléphone à elle, ma petite sœur a fait une liste qu'elle a intitulée:

* «Maman avait raison: c'était la faute de ce foutu smartphone.»

Mes tips pour une vie saine et heureuse : Comment je lutte contre l'anxiété et la dépression

1. Je m'immerge dans de la fiction ! Les histoires, c'est une des choses les plus importantes au monde ! Livres, films, mangas, BD, etc. Tout est permis. Que ce soit *One Piece* ou *Les frères Karamazov* (deux chefs-d'œuvre), ça déstresse pareil. C'est reposant d'être dans la tête de quelqu'un d'autre quand on lit.

2. C'est con à dire mais : je dors mille ans, je fais des big siestes, je mange équilibré, sans me priver.

3. Je fais quelque chose qui me fait peur/qui est difficile/que je n'ai pas l'habitude de faire. C'est comme ça que je fais grandir ma confiance en moi, que je me prouve que je suis capable. Une fois que je l'ai fait, je me prends dans mes bras et je me félicite.

4. Je « m'occupe » de moi comme si j'étais un tout petit enfant. Par exemple, je ne laisserais pas un enfant sauter un repas ou pleurer sans le consoler. Je l'emmènerais se promener pour respirer dehors ou je lui ferais prendre un bain. De même, j'essaie de me parler à moi-même comme je parlerais à ma meilleure amie.

5. Je fais du sport! Plein de sport! Pas seulement de la musculation mais aussi une activité basée sur le jeu. Si je manque de temps, je m'étire dans la journée.

6. J'ai un tableau Pinterest où j'ai enregistré un tas d'images marrantes et de citations inspirantes que je re-regarde quand je me sens un peu désespérée.

7. Quand j'ai un problème, je me demande ce que ferait un de mes proches ou un de mes personnages de fiction préférés dans la même situation.

8. Je fais des pauses de tous mes réseaux sociaux en les supprimant de mon téléphone pendant plusieurs jours ou semaines. Je ne m'en veux pas quand je les réactive.

9. J'essaie de faire des trucs bizarres en public pour combattre ma peur du ridicule.

10. Je mets de la musique que j'aime et je danse dans ma chambre ou bien j'écris mon journal intime.

11. Je me plonge dans le travail pour lutter contre l'inactivité fataliste...

12. Je lis de la philo, genre Camus ou les stoïciens, et je remets mes problèmes en perspective à l'échelle de ma vie (et même de la planète).

13. Je fais quelque chose de mes mains

sans me préoccuper du résultat final : dessiner, redécorer ma chambre, prendre des photos...

14. J'essaie d'aller vers les autres, de téléphoner à quelqu'un que j'aime, de rendre service ou même juste de sourire à quelqu'un.

15. Je repense à des bons moments, des périodes de ma vie où ça allait mieux. Je parle à mon cerveau pour lui rappeler que le progrès n'est pas linéaire, que tout change et que je n'ai du contrôle que sur mon esprit (merci les stoïciens). Ça a déjà été mieux, ça ira mieux à nouveau.

CRM: Le principe n'est pas de cocher toutes ces cases tous les jours, mais d'avoir un réservoir d'actions dans lequel puiser quand ça ne va pas bien.

MAM: En fait, le plus important, c'est de construire sa propre liste de trucs à faire pour retrouver le goût de vivre, ou à minima de passer une moins mauvaise journée. À vous de jouer.

Et n'hésitez pas à nous envoyer votre liste sur Instagram !

@mamurail