

L'obsession

Dans la même collection

- Éric Fiat, *Grand Traité des petits poils*, 2026.
Yaël Gambarotto, *La Main qui tremble*, 2026.
Hélène Frappat, *Le Gaslighting ou l'art de faire taire les femmes*, 2023.
Claire Marin, *Être à sa place*, 2022.
Géraldine Mosna-Savoye, *La Force du mou*, 2022.
Yascha Mounk, *La Grande Expérience*, 2022.
Marylin Maeso, *La Petite Fabrique de l'inhumain*, 2021.
Dorian Astor, *La Passion de l'incertitude*, 2020.
Laurent de Sutter, *Indignation totale*, 2019.
Claire Marin, *Rupture(s)*, 2019.
Denis Ramond, *La Bave du crapaud*, 2018.
Yascha Mounk, *Le Peuple contre la démocratie*, 2018.
Éric Fiat, *Ode à la fatigue*, 2018.
Marylin Maeso, *Les Conspireurs du silence*, 2018.

De la même autrice

- Qu'est-ce qui t'arrive ?*, avec Clémentine du Pontavice, L'École des Loisirs, 2026.
À quoi tu penses ?, avec Clémentine du Pontavice, L'École des Loisirs, 2023.
La Force du mou, Éditions de l'Observatoire, 2022.
Carnet de philo. Pour triompher du quotidien, Éditions Michel Lafon, 2021.

Géraldine Mosna-Savoye

L'obsession

Un régime intérieur

Collection « La Relève »

L'ÉDITIONS DE
OBSERVATOIRE

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé
à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence
artificielle. La fouille de textes et de données
est interdite conformément à l'article 4(3)
de la Directive (UE) 2019/790.

ISBN : 979-10-329-3696-2

Dépôt légal : 2026, septembre

© Éditions de l'Observatoire/Terre Neuve Éditeurs, 2026
5, allée de la 2^e Division blindée, 75015 Paris

Prologue

Je me suis dit qu'il y avait un truc quand ça m'a empêchée de dormir. Ou plus précisément, quand ça m'a réveillée en pleine nuit.

Je m'étais déjà endormie en y pensant, je m'étais déjà aussi réveillée en y pensant. Comme on se déshabille le soir venu, au moment de se mettre au lit, je le posais à côté de moi et je plongeais dans le sommeil. Puis le matin, je m'en recouvrais le corps comme on enfile une robe de chambre pour aller faire son café.

Ça faisait partie de mon quotidien. Et ça prenait déjà trop de place. Mais quand ça a surgi, par effraction, dans mes plages de sommeil, j'ai réalisé que « ça » prenait effectivement une place qui n'avait déjà plus rien d'une place, telle que l'on se figure ce qu'est une place, c'est-à-dire une zone délimitée, façon village de carte postale, avec son petit café, sa fontaine et son bureau de poste fermé.

Non, « ça » débordait depuis bien longtemps, mais je ne m'en étais pas rendu compte. C'était devenu un compagnon, un accessoire qu'on trimballe, un caillou dans la chaussure. On s'y fait, on l'oublie, on y pense et on oublie... Mais la nuit où ça m'a empêchée de dormir, j'ai compris : ce compagnon, ce caillou, cet accessoire n'était plus le vêtement qui habillait mes jours, mais le voile qui déchirait mes nuits.

« Ça ». Mais quoi « ça » ?

C'est toute la question de ce livre : quel est donc ce truc, cette chose, ce caillou que je me coltinais depuis des semaines, des mois peut-être, et que chacun d'entre nous se coltine également, non pas toute sa vie mais à certains moments de sa vie ?

Certains parleront d'une pensée, d'autres d'une idée. Mais peut-être s'agit-il d'une image, d'un fantasme, d'une hantise. L'objet dans sa nature nous échappe et seuls des adjectifs en révèlent la persistance : « parasite », « fixe », « entêtant ».

Nous connaissons toutes et tous le phénomène sans dire de quoi il est fait, ni comment il surgit, ni comment il persiste. Il nous est familier sans que l'on en connaisse forcément tous les ressorts. Le terme, pourtant, existe. Nous savons désigner ce qui se produit en nous : l'obsession.

C'est cela : j'étais obsédée. Ce qui n'est pas loin de « possédée » quand on y pense, et surtout quand on le dit. Oui, j'étais obsédée : possédée par une idée fixe et une image parasite, condensée, pour ma part, en l'existence d'une seule personne qui déployait à elle seule, dans mon esprit hanté, une multitude de facettes à remâcher : sa figure, ses mimiques, ses répliques, son ton, ses yeux, son rire.

Tout en lui m'obsédait, et pas en bien. Je l'ai compris cette nuit-là quand son image a surgi au cœur de mon repos. L'obsession n'est pas qu'amoureuse mais aussi agacée, énervée, irritée, contrariée, et parfois à propos de choses et de personnes dont on sait pourtant qu'ils ne valent pas la peine, qu'ils sont sans intérêt et non décisifs dans une vie, voués à n'être qu'un compagnonage éphémère et fortuit dans une existence.

J'ai compris, aussi, que l'on comprend toujours trop tard. Être obsédé ne se réalise que quand l'obsession s'est déjà installée. Pas qu'on ne le savait pas – on le sait, on en perçoit les symptômes (ressassement, rumination, idée fixe) –, mais on n'est pas sûr, on n'est pas convaincu, et puis on se surestime. À la manière d'un addict qui se dit qu'il contrôle et que tout ceci peut avoir un *happy end* (cette affirmation étant pourtant le signe du contraire). Rien n'échappe plus que l'obsession.

J'ai aussi compris que l'obsession était un drame total rejoué chaque jour, chaque soir, chaque matin, sous chaque douche, ou à chaque vaisselle, ou à chaque discussion engagée avec son psy, ses parents, son compagnon ou ses amis. L'obsession transforme le rapport au temps, les conversations ordinaires, les valeurs ou centres d'intérêt, elle nous métamorphose en une vieille personne avant l'heure, elle donne l'impression d'être devenu vieux trop tôt, un radoteur capable de raconter pour la millième fois la même histoire, comme si c'était la première fois... comme si un nouvel événement avait eu lieu, comme si une preuve allait se révéler au cœur de l'anecdote, reformulée, reracontée, re-re-re...

J'étais donc obsédée, prise dans ces pensées et ces images persistantes qui ne durent que parce qu'elles se nourrissent d'elles-mêmes. Car l'obsession a ceci de particulier : tel un serpent qui se mord la queue ou telle une vague qui revient sans cesse, elle fait disparaître l'objet originel qui a tout amorcé, la personne, l'état, le lieu, ou que sais-je.

Ne reste de cet objet que son enveloppe, ses à-coups, ses ressacs, qui se diffusent et se renouvellent chaque jour passant, micro-alimentés par des micro-événements qui n'en sont pas. Coupable de rien, si ce n'est d'avoir existé et d'avoir déclenché l'étincelle qui se maintient d'elle-même et qui ne s'éteint pas, pas même par l'effort, la volonté, la raison, la foi, le yoga, les jeux sur son téléphone ou l'alcool.

J'étais donc obsédée. Et fichue ! me suis-je dit, en pleine nuit, en proie à cette insomnie dont les grands auteurs se flattent d'avoir trouvé la vertu (je pense à Emil Cioran¹), en proie à l'obsession à laquelle les simples individus, dont je fais partie, se soumettent. Alors, fichue pour fichue, autant en parler encore et encore, me suis-je encore dit, autant en jouir, autant m'y plonger, m'en badigeonner, me prendre d'obsession pour l'obsession.

Pourquoi lui résister puisqu'elle est plus forte ? Pourquoi ne pas y aller carrément et sûrement ? Les pages que vous allez lire sont donc la preuve d'une errance hélas bien ordinaire, si répandue et si démocratique... que j'ai, enfin et pour ma part, décidé d'assumer. Et pour cela, j'ai décidé de m'atteler à cette question : qu'est-ce que l'obsession qui m'avait envahie ? Ou plutôt : qu'avait-elle envahi en moi, de « moi » ?

1. Emil Cioran écrit *Sur les cimes du désespoir* (1934) en pleine période d'insomnie et y voit « une lucidité vertigineuse qui convertirait le paradis en un lieu de torture ». « Lieu de torture » donc, mais lucidité quand même !

ÉTAT DES LIEUX