

Nyctophobie

Katy Boyer-Gaboriault

Number 140, February 2014

Phobies

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/71454ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Moebius

ISSN

0225-1582 (print)

1920-9363 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Boyer-Gaboriault, K. (2014). Nyctophobie. *Moebius*, (140), 72–80.



KATY BOYER-GABORIAULT

Nyctophobie

Je ne voulais pas venir vous voir, je vous le dis sans gêne, je ne suis pas de ces personnes qui taisent leurs sentiments pour ne pas blesser. Je ne veux pas vous vexer, mais je suis certaine que vous ne pourrez pas m'aider, malgré le poids de vos diplômes prestigieux qui torture le mur derrière vous. Spécialiste en phobies, c'est joli, ça sonne bien, ça doit vous attirer une clientèle sélecte. « Docteur, j'ai la phobie de l'avion, je sais que ça s'appelle de l'aérodromphobie, j'ai fait une recherche sur Wikipédia, j'ai ce problème depuis que mon frère m'a obligée à regarder ce vieux film où les survivants d'un écrasement d'avion se dévorent entre eux, bref il faut que vous m'aidiez à guérir de mon aérodromphobie le plus rapidement possible parce que mon tout nouveau mari millionnaire m'invite à Bora Bora la semaine prochaine pour fêter nos seize semaines de mariage. » C'est ce genre de personnes que vous pouvez guérir de leur « phobie », des gens qui ont trop de temps, trop d'argent et qui aiment s'inventer des maladies pour le plaisir de se faire croire qu'ils ont réussi à les surmonter.

Guérir. Phobie. De jolis mots qui laissent sous-entendre que si on lutte, on peut s'en sortir. Une phobie, c'est cartésien, ça s'analyse, ça se décortique jusque dans les moindres détails, ça se guérit comme une grippe, suffit qu'on y trouve le bon remède. C'est sérieux une phobie, il ne faut pas se moquer d'une maladie diagnostiquée. Qui ne sourirait pas devant un homme d'âge mûr, bâti comme un joueur de football, qui annonce avoir peur des lapins ? Par contre, ce même homme recevra de la compassion et des encouragements pour vaincre sa cuniculophobie.

Moi, je ne me cache pas derrière une maladie, je peux vous le dire franchement, Docteur, je n'ai pas honte, je n'utilise pas de mots à mille dollars pour décrire mon problème. Je m'appelle Pauline, j'ai quarante-deux ans et j'ai peur du noir. Je n'ai pas une phobie, j'ai peur. C'est la peur dans ce qu'elle a de plus laid et de plus cruel. Qu'allez-vous faire avec ça, Docteur ?

13 décembre 1976

Pauline monte l'escalier de la vieille maison où elle habite depuis toujours avec son papa, sa maman, son frère Sylvain, sa sœur Monique, son chien Einstein et son chat Clouclou. Elle a cinq ans et, aujourd'hui, elle a décidé qu'elle était une grande fille et qu'elle se mettrait au lit toute seule. À la sixième marche, elle s'arrête pour envoyer un bec soufflé à son papa qui est assis sur le divan, le teckel sur les genoux, et qui la regarde monter vers sa chambre, un sourire attendri aux lèvres. Clouclou dévale l'escalier et passe entre les pieds de sa petite maîtresse, occupé par une chasse imaginaire, trop pressé pour un câlin. Pauline reprend son ascension, sa tortue en peluche serrée sur son cœur. À la dernière marche, elle jette un regard vers les portes fermées des chambres de Monique et de Sylvain. Une lueur se faufile sous la porte de sa sœur alors que la chambre de son frère semble plongée dans l'obscurité. Pauline prend une grande inspiration et traverse le corridor d'un pas rapide. Elle stoppe au seuil de sa chambre. La noirceur englobe tout, le lit, la commode, la montagne de toutous, autant d'endroits qui semblent le refuge parfait pour un monstre dévoreur de petites filles. Elle flatte machinalement la tête de sa tortue, confuse. On lui avait promis que tout serait prêt, que les couvertures et l'oreiller seraient placés, que la veilleuse serait allumée. Elle hésite, elle voudrait appeler, mais non, c'est une grande fille, elle n'a plus peur des monstres. Résolue, elle entre dans sa chambre et s'élanche sur son lit.

C'est le mouvement d'abord qui lui glace le sang, le mouvement dans le noir, cette présence qui ne devrait pas être là. Puis vient le cri, le long hurlement du monstre qui s'apprête à fondre sur sa proie, l'annonce de l'attaque, l'appel de la mort. Pour la première fois de sa vie, Pauline sent son cœur s'emballer, sa respiration qui s'affole, les muscles des bras

et des jambes qui se tendent, prêts pour la fuite. Mais elle ne contrôle plus ses membres tétanisés. Seule sa gorge émet un long cri de terreur qui résonne dans la maison, un cri aigu, paniqué. Pauline entend des pas précipités dans l'escalier et la porte de la chambre voisine s'ouvrir, mais elle n'arrête pas de crier, debout sur son lit, les yeux fermés pour ne pas voir le monstre. La lampe s'allume, un rire éclate, moqueur. Son père la prend dans ses bras pour la calmer malgré l'urine qui coule sur les jambes de la petite. Un regard meurtrier promet une punition magistrale au jeune garçon debout près du lit qui, très fier de son coup, tend la main vers sa sœur aînée pour qu'elle y place le billet de cinq dollars parié.

Je déteste les questions inutiles. J'ai une furieuse envie de ne pas vous répondre, de me lever et de quitter ce bâtiment trop propre, mais vous savez que je ne le ferai pas, je suis une otage, prisonnière d'une thérapie dont je ne veux pas. Je vais faire la bonne fille, répondre sagement à vos questions et gaspiller ma salive pour vous faire croire que j'évolue dans un processus de guérison. Tout ce que je veux, c'est le papier que vous signerez pour attester de mon implication exemplaire dans le cheminement qui devrait me libérer de ma phobie. J'ai besoin de ce papier pour qu'on me foute enfin la paix et je suis prête à jouer le jeu. Pouvez-vous répéter votre question? Je veux être certaine d'y apporter la bonne réponse. Pourquoi suis-je venue vous consulter? Vous connaissez la réponse Docteur, je sais que tout est écrit en belles lettres noires dans le dossier tout neuf que vous avez consulté avec attention il y a à peine dix minutes. Mais puisque vous insistez, je vais tout vous raconter, lentement, patiemment, inutilement. Je n'ai pas pris la décision de vous consulter, on m'y a forcée. Bien sûr, j'aurais pu refuser mais ma liberté n'a pas de prix, je suis prête à user mes pantalons sur votre chaise ergonomique inconfortable toutes les heures qu'il faudra pour ne pas qu'on me l'enlève. Ah oui, c'est vrai, je dois faire comme si vous ne saviez pas et vous relater tout depuis le début. C'est une histoire grotesque, truffée de malentendus et de voisins qui ne se mêlent pas de leurs affaires. J'étais chez moi, un soir.... Oui, seule, je ne vous avais pas dit que je vivais seule? En tout cas, j'étais dans

la salle de bain, je sortais de la douche et me préparais à aller me coucher. J'en étais à mettre ma crème de nuit quand l'électricité a été coupée. Je suis restée figée, le cœur battant, à attendre que le courant revienne. Une bruine verglaçante tombait depuis deux heures, il y avait déjà eu trois interruptions de quelques secondes à peine, j'essayais de me calmer en me disant que la lumière allait revenir d'un instant à l'autre, j'essayais de penser à des vidéos de bébés chats qui jouent avec des ficelles ou au voyage éclair à New York que je devais faire la fin de semaine suivante avec mon amie Gisèle. Je ne sais pas combien de temps je suis demeurée immobile, la main près du visage, mais au bout de ce qui m'a paru trois mois, ma main a commencé à trembler comme tout le reste de mon corps. Je me suis assise sur le plancher froid et j'ai hurlé. Je crois que dans votre jargon de psy, vous appelez ça une crise de panique. J'ai fait passer toute mon angoisse dans mes cris, j'étais incapable de me contrôler, j'avais besoin d'une minuscule lueur, d'un rayon de lune, du lumignon d'une chandelle, même le scintillement d'une luciole aurait suffi.

C'est une lampe de poche assez puissante pour illuminer le Stade olympique qui a chassé les ténèbres. Les voisins avaient appelé les policiers. Je ne les ai entendus ni cogner ni sonner. Puisque personne ne venait leur ouvrir et que mes hurlements ne cessaient pas, ils ont défoncé la porte et m'ont trouvée nue, assise sur le plancher de la minuscule salle de bain. Mon dos dégoulinait de sueur froide, j'étais agitée de spasmes. J'ai voulu leur expliquer que tout allait bien maintenant qu'il y avait de la lumière, mais aucun mot intelligible ne franchissait mes lèvres. Ce furent les ambulanciers, l'urgence, les injections de tranquillisants, la psychiatre. C'est la faute de cette dernière et de son ultimatum si je perds mon temps ici : mon congé de l'hôpital contre la promesse de suivre une thérapie pour soigner ma nyctophobie. Avais-je vraiment le choix ?

23 juillet 1993

Il y a de l'orage dans l'air. Pauline presse le pas, ses souliers de serveuse lui font des ampoules aux talons, mais elle veut arriver chez elle avant que le ciel ne s'abatte sur Montréal.

Elle grimpe l'escalier en colimaçon du triplex jusqu'au dernier étage, évitant de justesse Belzébuth, le chat tigré de Monsieur Caron, son voisin du deuxième, qui dort sur un degré. Elle pose à peine le pied sur la dernière marche qu'un puissant coup de tonnerre fait trembler la ville. Elle rentre chez elle en vitesse, ne s'étonne pas de trouver la porte non verrouillée, sa colocataire Julie oublie de le faire une fois sur deux. Elle ouvre l'interrupteur de l'entrée en retirant ses chaussures, mais rien ne se passe. L'orage a probablement abîmé des lignes électriques, pense-t-elle en jouant avec l'interrupteur, comme si ce geste pouvait ramener l'électricité. La jeune femme s'immobilise dans l'entrée quelques secondes, elle se concentre sur sa respiration. Surtout, ne pas paniquer. Elle sait que dans la cuisine il y a des chandelles, des allumettes et une lampe de poche qui fonctionne : elle vérifie régulièrement les piles. Elle inspire profondément et entre dans le salon, d'où elle pourra atteindre la cuisine qui est tout au bout de l'appartement. Le tonnerre continue de rouler, menaçant la ville d'une attaque sans merci. L'arbre devant la fenêtre du salon se fait malmener par le vent, ses branches viennent frapper la vitre avec force. Un bruit de verre cassé fait sursauter Pauline. Elle s'arrête, hésite entre aller constater les dégâts et continuer vers la cuisine pour chercher une source de lumière. Elle choisit un compromis, se penche vers l'avant sans bouger les pieds pour voir si la fenêtre est réellement cassée ou seulement fêlée par les assauts de l'arbre. Son cerveau n'a pas le temps d'analyser la scène : la vitre parfaitement lisse, l'absence de la moindre craquelure, avant l'attaque.

Des mains puissantes enserrent son cou et la clouent au sol. Le sang chargé d'oxygène n'arrive plus à passer le barrage qui comprime les carotides, des points noirs apparaissent devant ses yeux, le cerveau désespéré hurle à tous ses muscles de frapper et les glandes surrénales déchargent une dose massive d'adrénaline dans son sang. Sa force est décuplée par l'instinct de survie, elle griffe, martèle de ses poings le visage de son assaillant, mais ses jambes sont inutiles, immobilisées sous le poids de celui-ci. Un coup frappé à l'aveugle diminue un peu la pression sur sa gorge, une petite quantité de sang réussit à se faufiler jusqu'au cerveau. Encouragée, Pauline continue de frapper en visant le même endroit jusqu'à ce que monte un grognement de douleur et qu'un déplacement du corps de

l'agresseur libère une de ses jambes. Le coup de pied touche sa cible, l'homme hurle de douleur et retire ses mains du cou meurtri de sa victime. Étourdie, elle se lève et court vers la porte. Elle voudrait crier à l'aide, mais sa gorge blessée refuse de lui obéir. «Salope!» Le mot lancé ne la fait pas ralentir, les larmes coulent sur ses joues pendant qu'elle descend au deuxième étage, les jambes flageolantes, pour demander de l'aide à son voisin. Elle écrase la queue de Belzébuth qui s'était rapproché du troisième, comme s'il avait senti que quelque chose de grave s'y passait. Pauline a reconnu la voix. Elle savait que c'était lui dès la première seconde mais avait refusé d'y croire. Il la harcelait depuis leur rupture, jaloux d'un rival qui n'existait pas. Comment un homme avec qui elle avait vécu pendant deux ans et qui disait l'aimer encore avait-il pu vouloir la tuer?

Vous savez, ma peur... je peux bien dire ma phobie pour vous faire plaisir. Donc vous savez, ma phobie, je la vis depuis un certain temps, j'ai eu le temps de tout lire, de tout entendre, toutes les théories, plus boiteuses les unes que les autres à mon avis. La nyctophobie c'est une peur enfantine, la peur de ce qui pourrait se terrer dans le noir, le monstre sous le lit, la sorcière dans le garde-robe ou, pour les plus vieux, elle peut être associée à la peur de la mort, des ténèbres du tombeau. Je sais que vous avez déjà fait tout un plan dans votre tête, une échelle du temps détaillée des causes de mon mal. Mon frère qui m'attend dans ma chambre pour me donner la frousse parce qu'il avait parié qu'il arriverait à me faire uriner de peur. Mon ex-conjoint qui tente de m'étrangler dans mon appartement plongé dans la noirceur un soir d'orage. Vous pouvez ajouter à cela ma séquestration dans un placard à l'âge de quinze ans, à l'école secondaire. Une excellente blague, gracieuseté des deux filles les plus populaires de l'école à qui j'avais osé tenir tête. Six heures, enfermée dans le minuscule réduit où étaient rangés les buts de handball, à paniquer, à me dire qu'on ne me retrouverait pas avant la nuit. Je me souviens d'avoir bondi comme un animal fou quand la porte s'est entrouverte, manquant de causer une crise cardiaque à l'entraîneur de football qui m'avait entendue pleurer en passant devant le placard

par hasard. Ce serait assez pour faire perdre le contrôle à n'importe qui, vous dites-vous. Mais pour moi la phobie de l'obscurité, ce n'est pas la peur de ce que je ne vois pas, mais de ce que je n'ai pas vu à temps. Je n'ai pas peur de ce qui se cache dans le noir et qui pourrait m'attaquer. J'ai peur de ce que je ne vois pas et qui attend patiemment le moment idéal pour détruire ma vie. C'est ça. Pour moi, les ténèbres c'est la destruction, le coup de couteau au cœur qui ne tue pas.

3 février 2010

Le chat miaule à fendre l'âme depuis une demi-heure, agressant les tympans de Pauline qui tranche les légumes pour le souper de façon mécanique, la tête pleine des problèmes des autres. Éducatrice en centre jeunesse depuis une quinzaine d'années, elle ne peut éloigner ses pensées longtemps des cas les plus problématiques. Ce soir elle pense à Kelly, une adolescente de quatorze ans qui a fait sa troisième tentative de fugue en un mois et qui devra être placée en centre fermé. Un échec pour Pauline qui avait tant essayé de l'aider. Le chat, dans la cave, continue ses vocalises, Pauline ne comprend pas pourquoi son fils Stéphane n'essaie pas de faire taire la bête qui miaule sûrement devant sa porte close, implorant le garçon de treize ans de la laisser entrer. Elle dépose le couteau avec fracas sur le comptoir et se dirige vers la porte du sous-sol. Elle ouvre la bouche pour crier à Stéphane de s'occuper de Caramel, mais elle change d'idée, convaincue que son fils a les écouteurs vissés aux oreilles, comme d'habitude. Elle descend l'escalier en pestant et tourne l'interrupteur de la pièce commune. L'ampoule reste éteinte malgré ses efforts, Pauline voue à la damnation éternelle l'électricien qui a installé le système électrique de la maison, dont les disjoncteurs sautent à tout moment. Elle appelle Stéphane, mais aucun bruit ne lui parvient de la chambre de l'adolescent. Pour toute réponse, les miaulements du chat se font plus aigus, plus insistants. La main tendue pour éviter les obstacles, elle avance vers le mur du fond, où se trouve la boîte électrique.

Elle frôle quelque chose qui ne devrait pas être là, sa main tâte l'objet devant elle, le cerveau a déjà compris, mais le cœur s'y refuse. Caramel vient se frotter contre la jambe

de Pauline sans cesser de miauler, mais elle ne l'entend plus, comme si elle était coupée du monde. Son esprit s'est fermé par protection, rempart ultime contre l'effondrement; son cœur a perdu son rythme normal, oubliant quelques battements sous le choc. Le tissu du jean que sa main a reconnu. Les jambes trop hautes qui se balancent quand elle les palpe, les pieds qui ne touchent plus le sol et qui heurtent doucement ses genoux. L'envie de hurler qui se bloque dans sa gorge. La mort qui la nargue dans l'obscurité.