

Ce qui suit est un extrait de l'autobiographie de Claudio Lavazza, *Ma peste de vie*<sup>1</sup> (éditions l'assoiffé, 2018) :

Cela faisait déjà plusieurs années que j'avais décidé de me préparer psychologiquement à la possibilité de finir en prison, chose qui était par ailleurs fort probable : je pensais mettre mon niveau de résistance à l'épreuve et surtout faire face aux paranoïas qu'une détention de longue durée risquait de provoquer en moi. J'avais déjà loué un chalet retiré dans la campagne, totalement isolé de la ville. Celui-ci avait des barreaux aux fenêtres, exactement comme dans une cellule, les murs étaient solides, en pierre, tels qu'on les faisait jadis. Il n'existait qu'une sortie de secours, une lucarne qui donnait sur le toit. Celle-ci aurait été mon échappatoire, dans le cas où je n'aurais plus du tout supporté l'autoréclusion que je m'apprêtais à m'infliger, même si je m'étais dit que je préférerais ne pas l'utiliser. J'y avais entassé assez de nourriture pour tenir un mois, une petite radio pour écouter les nouvelles et l'actualité, beaucoup d'eau et une montagne de livres, mais pas de téléphone, de courrier ou de visites. J'ai remis les clés de la robuste porte à un ami qui partait alors en vacances, sans même savoir quand il rentrerait. Au moment de fermer la porte, il me dit simplement : « t'es taré », et partit. Pendant les premiers jours passés dans cette prison artificielle, je n'ai rien remarqué de spécial. Je passais la plupart du temps à lire ou à faire du sport, surtout des pompes et des étirements. Chaque jour et chaque nuit, je prenais note dans un journal de toutes les sensations que je ressentais dans le vécu de cette expérience. Au bout d'une semaine, je commençais à remarquer quelque chose de bizarre, une sorte d'état de nervosité et de stress qui m'empêchait de dormir la nuit. Ensuite, ce fut le tour de crises d'angoisse et finalement de paranoïas dangereuses. Je commençais à m'inquiéter plus que de raison de l'éventualité qu'il ait pu arriver quelque chose de grave à mon ami, de combien de temps de vacances restait encore avant qu'il ne revienne avec les clés et qu'il ouvre cette maudite porte. Toutes ces choses n'étaient autres que le fruit de la fantaisie de mon esprit, durement mis à l'épreuve par les conditions de l'isolement. En réalité, il n'y avait rien dont j'aurais dû m'inquiéter, car si cela avait été mon désir, j'aurais pu sortir à mon gré, ce qui est une situation assez différente du moment où tu te retrouves vraiment en prison et que ce sont les autres, les autorités, qui choisissent à ta place.

J'ai découvert que lorsque tu ne vois plus ce que tu aimes pendant longtemps (les parfums de la nature, le soleil qui te réchauffe après avoir plongé pendant des heures au fond de la mer...), le cerveau fa-

---

<sup>1</sup><https://lassoiffe.noblogs.org/post/2018/09/12/ma-peste-de-vie-claudio-lavazza>

brique tout seul ces sensations, chose qui peut être dangereuse. Les experts disent que dix ans d'isolement laissent des traces irréversibles sur la personnalité future du prisonnier. Je me demandais : « Ce qu'ils disent est-il vrai ? » De tout cela, je prenais note dans mon journal, et je peux vous garantir que des années plus tard, en relisant ce que j'avais écrit au moment de cette réclusion volontaire, l'expérience s'est révélée bien surprenante... Je vous l'assure. Essayez, et vous pourrez le vérifier dans votre propre chair.

Au bout d'un mois et demi, mon ami revint et ce fut comme naître à nouveau. Tout à coup, les angoisses, les tristesses, le stress et les peurs disparurent et en échange, je me sentis comme un homme nouveau, plus fort, car j'avais surmonté une très dure épreuve.