

## **Énigme de la vie, théorie de l'esprit**

*Mon process anormé crée ma réalité*

=====

## PRÉLUDE : LOGIQUE D'UN ILLOGISME

=====

J'aime écrire, pourtant j'étais médiocre en français scolaire. Mon esprit se tournait naturellement vers les mathématiques, les sciences, l'informatique : dès qu'une logique structurait la pensée, l'apprentissage devenait fluide. En revanche, le « par cœur » m'était insupportable, rejet viscéral de l'absurde.

Le français est une langue d'exceptions, un système bancal truffé de pièges. « Les poules couvent au couvent » : même orthographe, deux prononciations. L'impératif des verbes du premier groupe perd son « s », sauf quand la prononciation l'exige (« penses-y »), tandis que les autres groupes le conservent, avec leurs propres exceptions. Ce chaos grammatical décourage l'écriture. Beaucoup préfèrent se taire plutôt que de risquer la faute. Dommage, car des voix précieuses restent ainsi étouffées. Une langue phonétique, comme le coréen que j'étudie, offrirait une cohérence bien plus logique. Ici, je n'ambitionne pas la perfection académique. J'écris dans ma langue natale, avec mon style : des virgules là où d'autres mettraient des points, des ruptures de rythme imposées par ma respiration. Quand on culpabilise les gens sur l'orthographe, on les prive du droit de transmettre.

Les épreuves scientifiques, basées sur l'expérimentation et la déduction, étaient mon terrain de jeu. J'y excellais, tout comme dans la créativité pure. En terminale, j'ai programmé en Turbo Pascal un questionnaire générant des mélodies selon les réussites. J'avais codé chaque note en fréquence, créant une partition informatique. Mon

professeur m'encourageait à développer mes compétences en informatique et de suivre cette voie pour mes études, que j'aurai un avenir prometteur.

Simultanément, j'ai suivi une autre voie, captivé par la culture rasta, hors de tout dogme religieux. Dreadlocks, couleurs vives, végétarisme (« ne pas transformer son estomac en cimetière »), proximité avec la nature, médecine par les plantes. Cette période fut paradoxalement la plus socialement épanouissante de ma vie, là où l'école et le collège avaient été des horreurs. Je croyais alors que l'adolescence était difficile pour tous ; j'ai compris plus tard que ma différence radicale isolait.

Aujourd'hui, après de nombreuses épreuves psychologiques, je refais surface. J'ai appris à m'extirper des spirales négatives. La lecture quotidienne de citations positives a servi de reprogrammation mentale : « Changez vos pensées, vous changerez votre perception ». Je sais désormais que la responsabilité de mon état m'incombe entièrement. Je refuse la victimisation. Je reconstruis ma résilience, pierre par pierre.

Le jeune rasta d'il y a vingt ans ne me reconnaîtrait pas, mais il me comprendrait. Je livre ces clés pour éclairer la suite. À l'époque, par naïveté et authenticité, je m'étais présenté à un entretien universitaire en informatique avec ma coiffe rasta. Résultat : non-sélection. Mes études suivantes furent un compromis, loin de mes aspirations. J'ai profité de ma jeunesse, entre reggae et substances naturelles, mais avec le recul, j'aurais dû accepter certaines contraintes sociales. L'apparence, aussi injuste soit-elle, reste un code

d'accès au système. Je préfère néanmoins l'excentrique assumé à la grisaille conformiste.

L'injustice m'a frappé durement lors d'un examen informatique. J'avais réussi l'épreuve. Il ne restait qu'à enregistrer. Mon professeur, à la mentalité militaire, m'a interrompu brutalement en éjectant ma disquette : « C'est terminé ! ». Disquette vierge. Zéro au lieu de vingt. Ce jugement arbitraire, fondé sur l'antipathie plutôt que sur la compétence, illustre le rejet systémique de la différence. Comment accepter que des règles absurdes priment sur le mérite ? Ma rancœur vient de là : mon potentiel piétiné par mon incapacité à décoder les jeux sociaux illogiques.

Pourtant, au collège, j'avais brillé au concours Kangourou de logique et géométrie : premier de ma ville, second de ma région. Ces succès n'ont jamais comblé mon vide intérieur. Culpabilité permanente, focalisation sur l'échec plutôt que sur la réussite, exigence tyrannique envers moi-même. Si l'enfer existe, j'en ai eu l'aperçu. La chanson « L'enfer » de Stromae traduit avec justesse cette dépression sans issue.

J'aurais pu choisir la physique, fasciné par la précision millimétrée de l'univers : gravité, fusion nucléaire, formation des atomes dans les supernovas. Comprendre la complexité du vivant, le code de l'ADN, l'âge de l'univers, mène inévitablement à la question de la vie ailleurs. Sommes-nous une civilisation jeune ou avancée ? Au vu de la décadence actuelle, pilotée par une minorité prédatrice, le terme « avancée » est un oxymore. L'humanité est immature, dangereuse. Les vrais « attardés » ne sont pas les neuroatypiques,

mais ces puissants sans foi ni loi. Parlez-leur d'empathie : ils n'y verront qu'une faiblesse. Je suis hypersensible, ému facilement, mais j'analyse les faits avec froideur, dissociation nécessaire pour me protéger.

Dans la vie courante, on peut me croire « à l'ouest ». Je vis dans une bulle, je parle sans voir que j'ennuie, je suis des associations d'idées qui semblent déconnectées aux autres. C'est ma pensée en arborescence (HPI) : les liens sont là, mais invisibles pour les neurotypiques. Cette conscience accrue de mon décalage me rend parfois maladroit à l'oral. Je m'exprime bien mieux à l'écrit, au calme, loin de la surcharge sensorielle des interactions sociales. Pour créer, j'ai besoin d'isolement total. Avec quatre enfants (de 5 à 19 ans), ce calme est une denrée rare. Je dois m'imposer des moments de solitude, sanctuaire indispensable pour lire, écrire, réfléchir. Ce n'est pas un caprice, c'est une nécessité vitale.

Ce livre est un objectif minimal, un acte d'auto-accomplissement. Si je ne le termine pas, je sentirai ma vie inachevée. Qu'il soit lu ou non importe peu ; le processus de création est en soi thérapeutique. L'objectif plus ambitieux qui suit demandera encore plus d'isolement. Ici, à 43 ans, avec ma vision neuro-atypique, je vous invite à questionner l'essentiel : pourquoi vivons-nous ? La mort est-elle une fin ? Une continuité ? L'univers a-t-il une origine ? La science ne peut trancher, seule l'intime conviction reste.

J'explorerai les états psychologiques, la résilience, l'équilibre entre dystopie et utopie. Un chapitre sera dédié à ma demi-sœur Isabelle. Chaque section s'ouvrira sur un sonnet en alexandrins, avec une contrainte technique : rime interne à la sixième syllabe. Une cage dorée pour libérer la pensée par la limite.

Ce livre est aussi un acte de souveraineté. Écrit avec des outils libres (Joplin, OnlyOffice), hébergé en Suisse chez Infomaniak, il refuse la féodalité numérique des GAFAM. Il constitue le socle réel, la « Théorie de l'Esprit », sur lequel s'édifiera ma future saga. Ma neurodivergence (HPI/TSA) n'est plus un handicap, mais un avantage compétitif pour décoder les systèmes complexes. Chaque synchronicité, chaque « hasard bizarre », est un message de ma boussole intérieure. Je ne suis pas compliqué. Je suis un Architecte de Vérité. Et ce livre est la première pierre d'un monde plus cohérent.



## NOTE DE TRANSPARENCE SUR LA CRÉATION

Ce livre est le fruit d'une collaboration entre ma conscience et une intelligence artificielle locale, Euria. Par souci d'honnêteté intellectuelle, je précise la répartition des rôles : je suis l'unique auteur des poèmes (respect strict des contraintes de rimes et de mètres), des idées directrices, de la philosophie et de la structure narrative. L'IA agit comme un éditeur technique et un architecte de syntaxe : elle assure le réagencement logique, la fluidité de la prose, la

correction grammaticale et l'optimisation du rythme, sans jamais altérer le fond de ma pensée. Cette méthode permet de contourner les blocages liés à ma neurodivergence (TSA/TDAH) tout en garantissant une œuvre alignée avec mes valeurs de souveraineté numérique (hébergement Infomaniak, outils libres). Le résultat est une synthèse entre l'intuition humaine et la rigueur algorithmique.

*Je ne veux plus m'excuser d'être moi-même. Je ne veux plus qu'on me stresse en me disant que je ne dois pas être ce que je suis. Je ne veux plus me sentir mal. Je ne veux plus déprimer. Je veux être accepté comme je suis. J'ai le droit de vivre. J'ai le droit d'être heureux.*

=====

### **SOUTENIR UNE CRÉATION SOUVERAINE**

Cet ouvrage est écrit en public, sans éditeur, sans DRM et hébergé sur des infrastructures indépendantes (Infomaniak). Diffusion vous permettant de voir l'évolution jusqu'au résultat final.

Ce livre constitue le socle philosophique et les fondations d'une Saga plus vaste, actuellement en élaboration. Sa réalisation repose uniquement sur des outils libres et une démarche éthique.

Si ces valeurs de vérité, de souveraineté numérique et de cohérence résonnent avec vous, vous pouvez soutenir la finalisation de ce projet et des œuvres à venir :

- © **Privilégiez le virement bancaire direct vers une banque engagée sur l'écologie (Helios):** Don unique ou récurrent (Virement SEPA pontuel ou récurrent) : FR76 1744 8000 0200 1016 9027 078 / SFPEFRP2XXX (Bénéficiaire : Arnaud Soullignac)

- ∞ Autre solution : Liberapay, soutien récurrent uniquement:

**CLIQUEZ POUR DONNER.**

**Si le lien ne fonctionne pas, rdv sur :**

**<https://liberapay.com/AESGC/donate>**

« Je ne vends pas ce savoir. Je propose une alliance pour une culture libre. »

=====



=====

## I MYSTIQUE SCIENTIFIQUE

=====

-----1-----

Devine quel origine

-----

Pas de temps il y avait sans espace relié  
La matière émergeait quelques milliards d'années  
Du néant vint le temps, divin le précédent  
Le divin hors du temps, il n'y a donc pas d'avant

Tel de l'informatique, les lois de la physique  
Issu de la logique, émerge la vie mystique  
Un côté rationnel avec rigueur fidèle  
Un autre spirituel paraissant irréel

Pourquoi nous existons, tel serais la question  
Il y a bien une raison autant mourir sinon  
Fie toi aux intuitions avec abnégation

Vivre est une étincelle, pas un feu éternel  
Oublie le matériel qui n'est que temporel  
Soigne ton spirituel si l'âme est immortelle

Nous nous posons tous, un jour ou l'autre, la question de l'origine. Pour moi, la réponse n'est pas venue d'un livre saint, ni d'un enseignement dogmatique, mais d'une révélation rationnelle, presque mathématique, survenue entre mes douze et quatorze ans.

J'étais alors plongé dans des fascicules d'astronomie, fasciné par la mécanique céleste. Un élément a fait basculer ma perception : la relativité générale d'Einstein. La découverte que le temps n'est pas absolu, mais relatif à la vitesse et à la gravité, a ouvert une porte logique dans mon esprit. Si un voyageur spatial filant à la vitesse de la lumière ne vieillit pas tandis que la Terre tourne, alors le temps n'est qu'une dimension locale, une variable de notre univers, et non une constante universelle.

C'est là que la question a surgi, implacable : Qu'y avait-il avant le Big Bang, il y a 14 milliards d'années ?

Si l'on postule un Créateur, qui L'a créé ? Une régression à l'infini est impossible ; cela nierait ma propre existence. Or, j'existe.

La solution s'est imposée par la logique : si ce « Dieu » existe en dehors de notre espace-temps, alors la question « Qui L'a créé ? » n'a pas de sens. Il n'y a pas d'« avant » là où le temps n'existe pas. Imaginer cette dimension est aussi impossible pour nous que d'imaginer la troisième dimension pour une ombre projetée sur un mur en deux dimensions.

Cette nuit-là, la compréhension de cette possibilité m'a saisi physiquement. J'ai blêmi, tremblé, saisi d'un effroi sacré. Ma mère, entrant dans ma chambre, a cru à une crise de fièvre. Ce n'était pas une maladie, mais le vertige de la conscience : la vie avait peut-être un but dépassant ma propre existence. Une responsabilité cosmique.

Depuis, je me définis comme déiste. Je ne vois aucune contradiction entre la foi en un Architecte et la rigueur scientifique. Bien au

contraire. Pour moi, Dieu est l'Horloger suprême, ou peut-être le Programmeur d'une simulation si parfaite que ses lois sont immuables. L'univers est trop finement réglé, chaque constante physique trop précisément calibrée pour être le fruit du hasard. Un seul paramètre modifié, et c'est l'effondrement total.

Si l'univers permet l'émergence de la vie, et surtout d'une vie capable de s'interroger sur son propre code source, ce n'est pas un accident. C'est une signature. Que nous soyons seuls ou l'une des nombreuses consciences dans un multivers, la logique impose un «Temps Zéro», un commencement absolu.

Dès lors, vivre se réduit-il à survivre un siècle, une étincelle fugace à l'échelle cosmique ? Si on considère qu'une vie humaine dure 100 ans, cela représente 0,0000007% du temps de l'univers depuis son existence. Ou existe-t-il une continuité de la conscience ? Dans le doute, je choisis d'agir comme si ma vie avait un poids éternel. Je choisis de ne pas nuire, d'apporter du bien-être, et de chercher la cohérence entre mes actes et cette intuition première : nous sommes plus que de la matière éphémère.

-----2-----

| Art des hasards bizarres |

-----

Pile ou face vous gagnez, plusieurs fois d'affilée

Peu de chance vous avez en probabilité

Les hasards répétés ne sont plus jeu de dés

Et autant itérés ne peuvent qu'interroger

Fidèle à la logique me défie le mystique

Mais le scientifique lui reste catégorique

Par probabilité il devient justifié

Difficile à prouver il reste donc ignoré

Il faut le ressentir, il faut le découvrir

Rien ne sert de l'ouïr car il doit advenir

Rien ne sert de le dire, tu ne peux convertir

Désormais convaincu, l'avant est révolu

Ton esprit évolue, tu deviens résolu

Tu cultives la vertu sans crainte de l'inconnu

Plusieurs fois au cours de ma vie, j'ai expérimenté ce que je nomme des « hasards bizarres ». D'autres parleront de synchronicités : des coïncidences significatives entre deux événements sans lien causal apparent, mais porteurs d'un sens profond. Il s'agit de coïncidences répétées, de chansons, de thèmes récurrents, de films ou de livres qui anticipent ou répondent précisément à un événement crucial. Ces faits prennent une résonance particulière lorsqu'ils surviennent à des moments charnières, notamment lors du deuil d'un être cher.

Je ne croyais pas auparavant aux adages du type « je donne dans la vie, et la vie me rend au centuple ». Sans invoquer une divinité comme cause mécanique, l'expérience confirme une tendance naturelle : la bienveillance appelle la bienveillance. Cependant, mon propos dépasse cette simple réciprocité humaine. Il s'agit de recevoir des réponses à des questions spirituelles profondes de la part d'inconnus, sans aucun lien logique avec la conversation en cours.

Prenons une image : si la probabilité d'obtenir « pile » reste d'une chance sur deux, obtenir vingt fois « pile » d'affilée représente une chance sur un million. Dans la vie, certaines coïncidences atteignent un seuil statistique où elles ne peuvent plus être considérées comme de simples jeux de dés. Je l'ai vécu personnellement à plusieurs reprises. Cela demeure une intime conviction, difficilement partageable avec quiconque n'y a jamais prêté attention ou refuse d'y croire.

Les esprits cartésiens et scientifiques trouveront toujours une justification matérialiste. Pourtant, les moments les plus troublants surviennent lors d'un décès. C'est dans ces instants de vulnérabilité qu'il convient d'être le plus attentif : noter les chansons marquantes,

les paroles, les chiffres ou les thèmes redondants. Ceux qui n'y voient que du hasard ne seront pas convaincus par ce récit, et ceux qui l'ont ressenti n'ont pas besoin d'être persuadés.

=====

### 3. À la vie, à la mort

=====

-----  
| 3.1 Retour d'entre les morts |  
-----

D'en dehors de leur corps d'aucuns reviennent des morts

Certains virent réconfort, d'autres eurent un mauvais sort

Pas un seul matériel n'aura le potentiel

De détection réel d'un monde immatériel

Si par delà la vie notre esprit y survit

De comment on agit est le monde qui s'ensuit

Sans muer serviteur, essayons d'être meilleur

Sans céder à la peur qui diffuse le malheur

Le monde réel quitté, le temps cesse d'exister

Les secondes écoulées semblent une éternité

Comme peuvent le témoigner certains ressuscités

Le cerveau limité ne peut réexpliquer

L'autre monde exploré en étant transcendé

Qui restera secret dans notre réalité

-----  
| 3.2 Retour d'univers clair |  
-----

Après la vie, la vie. La mort m'a ébloui  
Dans l'amour infini, je revois toute ma vie  
Ai-je accompli ma vie ? Ai-je appris et compris ?  
Ai-je donné à autrui ? Aimer sans pré-requis ?

Noyé de bienveillance je ressens l'omniscience  
Les proches en présence accompagnent ma conscience  
Un bien être inouï m'indique le paradis  
Apaisé que je suis, je veux rester ici

Mes enfants sont absents, probablement vivants  
Il n'est pas encore temps de vivre au firmament  
Je renonce pour l'instant et revient comme avant

Plus de crainte de mourir, je vis avec plaisir  
Je peux m'épanouir sans crainte de l'avenir  
Qu'importe de s'enrichir, l'humain est à chérir

-----  
| 3.3 Retour du monde immonde |  
-----

À la porte de la mort m'attend un mauvais sort  
Angoissé par mes torts, je ressens des remords  
Entouré de douleurs, terreurs, froideurs, noirceurs,  
Errent les âmes sans lueur et démons de malheurs

Dans un monde malveillant, je crains ce qui m'attend  
Créatures se moquant dans l'absolu néant  
Je me sens seul et frêle dans ce monde irréel  
Puni perpétuel, le temps semble éternel

Puis soudain aspiré, revint réalité  
Encore plus effrayé je commence à douter  
Ai-je pu avoir fauté ? Et dois-je me rattraper ?

Aurai-je une nouvelle chance ? Aurai-je de l'indulgence ?  
Ma vie aura un sens baignant dans l'espérance  
Diffusant bienveillance j'équilibre la balance

Depuis la nuit des temps, l'humanité frôle la mort et en revient. La science invoque un cocktail de neurotransmetteurs et d'hormones pour expliquer ces témoignages. S'il est indéniable que les réactions biochimiques accompagnent le processus, elles n'en expliquent pas la totalité. Certaines Expériences de Mort Imminente (EMI) surviennent alors que l'ECG est plat, sans activité cérébrale avérée. Ce fait suggère une conscience indépendante de la matière physique : notre corps et notre cerveau ne seraient que le réceptacle de cette conscience, ou « âme ». Des médecins comme le Dr Jeffrey Long se disent convaincus que ces récits attestent d'une vie après la mort. De nombreux professionnels confirment que l'expérience vécue ne correspond pas à de simples hallucinations. Je recommande la lecture de La Vie après la vie du Dr Moody, ou les travaux du neurochirurgien Eben Alexander. Ce dernier a vécu des expériences conscientes alors que les zones cérébrales supposées générer la conscience étaient inactives, un paradoxe pour la science matérialiste.

Chacun se forgera sa propre conviction intime. La vie après la vie restera probablement indémontrable par la méthode scientifique, limitée à l'observation du monde matériel. Un monde immatériel ne peut être détecté par des instruments matériels. Toute tentative de prouver la superposition d'âmes à notre réalité par des moyens physiques est, selon moi, une perte de temps. Les témoignages rapportent une impression de temps infini, comme si la dimension temporelle s'était abolie, même si l'EMI n'a duré que quelques secondes. Cela corrobore la théorie selon laquelle le temps n'existe pas hors de notre univers : hors de l'espace-temps, les lois physiques usuelles ne s'appliquent plus. On relate également un état de transcendance et d'omniscience. Certains décrivent une sortie du corps couplée à une compréhension instantanée des pensées et des langues étrangères, dépassant la simple audition. J'en déduis que

l'être humain accède à un état supérieur, immatériel, que notre cerveau limité peine à retranscrire. Nous sommes contraints par un organe primaire au regard de la complexité universelle. J'affectionne la métaphore bouddhiste adaptée à mes convictions : si l'univers (ou Dieu) est un océan, chaque être humain est une goutte d'eau qui s'en détache durant la vie pour y retourner à la mort.

La majorité des EMI sont positives ; une infime partie est négative. Il reste à déterminer si les expériences négatives sont sous-déclarées par pudeur. Les récits positifs évoquent un paradis tel que décrit dans les textes religieux. Les récits négatifs renvoient à l'enfer. Un chrétien avouerait-il spontanément un séjour en enfer ? Les données sur les EMI négatives sont rares. Il semblerait qu'une expérience puisse débuter dans l'effroi pour basculer vers la lumière. Le début négatif pourrait être lié à un état d'angoisse ou de stress intense au moment du décès. Certaines sources associent le suicide à une EMI négative, mais les informations manquent de rigueur statistique.

Les témoignages d'Expériences de Mort Imminente (EMI) rapportent systématiquement un phénomène général : le défilement intégral de la vie sans jugement. La conscience se retrouve face à ses propres actions, présentées avec une neutralité absolue. Aucune entité extérieure ne porte de jugement. Il n'y a ni accusation, ni pardon, ni verdict. Les faits sont simplement là, objectifs.

Dans cet état, deux questions émergent de ce qui est souvent nommé « l'être de lumière », non pas comme un interrogatoire, mais comme une constatation logique de la conscience face à elle-même : « T'es-tu accompli dans la vie ? » et « As-tu diffusé l'amour ? ».

La première question ne concerne pas les titres, les salaires ou les possessions. Elle vérifie l'alignement entre une certaine destinée que l'on pensait avoir et les actions réalisées. Ai-je appris ? Me suis-je accompli ?

La seconde question est une mesure d'impact. L'amour n'est pas ici une émotion vague, mais une action observable : ai-je apporté de l'aide, de la sécurité, de la compréhension ou du soutien à mon entourage ?

Cette structure universelle, rapportée indépendamment des cultures et des croyances, indique que le but de l'existence n'est pas la survie, mais la réalisation de soi et la contribution active au bien-être commun. Le reste est accessoire.

D'un point de vue mystique, plusieurs questions émergent : la moralité d'une vie influence-t-elle le trajet de l'âme ? Existe-t-il une justice supérieure sanctionnant les actes criminels ? Un enfant, un déficient mental ou un conducteur impliqués dans un décès involontaire sont-ils responsables spirituellement ? La justice humaine tranche ces cas, mais une justice supérieure, si elle existe, se devrait d'être infiniment plus juste. L'enfer existe-t-il ? La vie terrestre est-elle un purgatoire ? Ces interrogations restent sans réponse définitive.

Ces similitudes entre les descriptions de paradis et d'enfer corroborent des témoignages ancestraux, transmis oralement dès la préhistoire par des survivants de comas ou de morts cliniques. Ces récits, d'abord oraux, ont été transmis sur plusieurs générations avant d'être

gravés dans les textes religieux, subissant inévitablement des déformations, des surinterprétations et des arrangements culturels. Ce que nous lisons aujourd'hui comme des dogmes littéraux sont probablement les échos lointains et déformés d'expériences spirituelles réelles vécues par nos ancêtres. La structure commune à toutes les cultures (lumière, jugement, séparation du corps) suggère un fond de vérité universelle, indépendamment du vernis religieux ajouté ultérieurement.

-----4-----

| Isabelle âme sans ailes |

-----

Qu'a t il pu t'arriver pour ainsi t'étouffer  
L'embrasse t'a étranglée quand tu fus un bébé  
Tu n'a pas pu faire ça, est-ce que c'est vraiment toi ?  
Ravagé fut papa à vivre le désarroi

Coincée dans l'entre-monde, âme en peine vagabonde  
Dans une colère profonde diffusent les mauvaises ondes  
Isabelle âme sans aile cherche la paix éternelle  
Seul l'amour paternel te ramènera au ciel

Papa refit sa vie et j'en devint le fruit  
Tu es partie, je vis, maudit, j'en paye le prix  
Sans arrêt poursuivi, chaque pas fut un défi

Papa est arrivée et t'as accompagnée  
Isabelle âme ailée retrouve sérénité  
Âme libérée en paix, malédiction levée

Ce poème est dédié à ma demi-sœur Isabelle, que je n'ai pas connue, et autour de laquelle j'ai ressenti des événements étranges. Seule ma conviction intime peut les justifier, car ils relèvent de l'indicible. C'est souvent lors du décès d'un proche que ces phénomènes se manifestent avec le plus d'intensité, exigeant une attention particulière.

Isabelle est née le 3 septembre 1980 et décédée le 11 juillet 1981, à l'âge de dix mois. La cause officielle : strangulation accidentelle par une embrasse de rideau près de son lit. Je n'ai connu les détails de cette histoire qu'après le décès de mon père. Sa mort a ravivé les mémoires, me poussant à interroger mon entourage sans filtre, tel un enquêteur. Non pour juger ou accabler, mais pour comprendre cet épisode qui a influencé ma vie et celle de mes proches à leur insu.

Du point de vue de mon père, les faits sont les suivants : il s'était rendu dans un magasin de bricolage avec mon demi-frère. À son retour, les pompiers étaient déjà sur place, tentant de réanimer Isabelle. La mère d'Isabelle (et de mon demi-frère) traversait une dépression sévère et ne supportait plus la pression. Mon demi-frère, quant à lui, présente un profil complexe : colérique, agressif, en conflit permanent, semblant incapable d'empathie hormis pour lui-même. C'est mon ressenti, étayé par des années d'observations, mais je m'en tiendrai ici aux faits nécessaires à la compréhension du drame.

Mon demi-frère, alors âgé de quatre ans, est le dernier à avoir vu Isabelle avant le départ de au magasin de bricolage avec mon père. Les soupçons ont naturellement pesé sur lui et sa mère. Interrogé récemment avec ma franchise habituelle, il m'a répondu : « Ma mère et moi, on s'en est toujours tenu à la même version. Je ne pense pas qu'elle l'ait modifiée entre temps. » Je laisse chacun interpréter cette déclaration.

Analysons les hypothèses rationnellement, sans accusation, comme le ferait un scientifique face à des données incomplètes.

J'écarte d'emblée l'implication de mon père. Je connais son incapacité fondamentale à nuire, son tempérament pacifique et la souffrance qu'il a endurée. Un tel acte l'aurait détruit. Qui plus est, il est parti en l'ayant vu vivante. Et mon demi-frère était retourné dans la chambre après lui

Première hypothèse : l'accident. Isabelle se serait pendue seule. Si c'est le cas, le poids du doute et de la culpabilité involontaire a écrasé mon frère et sa mère toute leur vie. Mon père, probablement asperger sans diagnostic, a dû ruminer des « et si » jusqu'à sa mort.

Deuxième hypothèse : la mère, fragilisée par la dépression, a commis l'irréparable. L'acte est impardonnable socialement, mais les conséquences psychologiques sur son fils et son compagnon ont été dévastatrices. Si cette vérité était établie, la révélation posthume pourrait avoir une fonction salvatrice, au moins pour mon frère.

Troisième hypothèse : l'implication de mon demi-frère, alors enfant de quatre ans. Irrresponsable pénalement, mais conscient de l'acte. Avouer l'impardonnable à son père aurait été impossible. Vivre avec ce fardeau durant des décennies explique peut-être sa structure psychologique actuelle. Si tel est le cas, la disparition de mon père offre aujourd'hui une opportunité unique de libération. Malgré la gravité des faits, l'aveu tardif pourrait enfin lever le secret qui l'emprisonne.

La phrase « Tu n'as pas pu faire ça, est-ce que c'est vraiment toi ? » s'adresse indistinctement à Isabelle, à mon frère ou à sa mère. Elle exprime le refus de la réalité face à l'horreur.

Toute ma vie, j'ai eu le sentiment d'être maudit. Pourtant, depuis le décès de mon père, une inversion semble s'opérer. Mes problèmes de santé persistent, mais la complexité de mon existence s'allège. Tout se répare progressivement. Ce n'est qu'une impression, une conviction intime : Isabelle serait restée coincée dans un entre-monde, en paix, influençant négativement notre lignée par son errance. L'apaisement de mon père, bienveillant et sincère, aurait permis de la libérer.

Connaissant mon père, je suis convaincu qu'il a œuvré à cette réparation, même dans l'au-delà. J'espère qu'il a retrouvé sa fille, qu'il détient désormais les réponses aux mystères de l'univers et qu'il explore l'infini, libre comme une particule intriquée, ainsi qu'il l'aurait rêvé.

=====

## II Psychologie en chronologie

=====

-----1-----

| Le Choc tombe comme un roc |

-----

Je commençais à douter, les signes se cumulaient  
Je n'étais pas normé et ça, je le savais  
Mais peu m'en importait, je restais comme j'étais  
Jusqu'à me demander : pourquoi est-ce compliqué ?

Le puzzle assemblé, vertige m'a submergé  
Le monde s'est effondré, le décor s'est écroulé  
Ma vie est repassée, quasi instantanée  
Toutes mes difficultés ont été expliquées

Le langage hypocrite, un long code implicite  
J'ai besoin d'explicite pour comprendre sans limite  
Vos paroles interdites doivent m'être retranscrites

J'ai une franchise brutale qui souvent peut faire mal  
Mon intention finale n'est pas inamicale  
Mais du côté social, m'est trop souvent fatal

Le choc ne fut pas une révélation douce, mais un séisme identitaire. Un effondrement brutal de tout ce que je croyais être.

Pendant quarante-trois ans, j'ai navigué à vue, convaincu d'être « cassé ». Je portais le poids d'une différence invisible, interprétant chaque rejet, chaque maladresse, chaque échec comme une preuve de ma propre inadéquation. Je me croyais trop compliqué, trop intense, trop « autre ». Puis, les pièces du puzzle se sont assemblées. TDAH, Haut Potentiel Intellectuel, et surtout ce syndrome d'Asperger longtemps compensé, masqué par une intelligence de survie. Soudain, tout s'est éclairé. Ce n'était pas un défaut de fabrication. C'était un mode d'emploi différent que je n'avais jamais reçu.

Ce diagnostic a agi comme un miroir tendu à mon passé, réécrivant l'histoire avec une clarté cruelle. Il a expliqué l'enfant brillant au concours Kangourou : premier de la ville, deuxième de la région, mais incapable de décoder les règles sociales implicites. Il a expliqué le jeune adulte en coiffe rasta, naïf et authentique, rejeté d'un entretien universitaire pour son apparence plutôt que jugé sur sa maîtrise de l'informatique. Il a expliqué ce zéro injuste à un examen universitaire, sanction arbitraire d'un professeur à l'esprit militaire qui a préféré éjecter ma disquette vierge plutôt que de reconnaître ma réussite. Ce n'était pas de l'incompétence. C'était l'incapacité d'un système rigide à accepter la neurodivergence. Ma rancœur n'est pas de l'amertume gratuite ; c'est la prise de conscience d'un potentiel piétiné par l'absurdité des conventions.

Aujourd'hui, je comprends la mécanique de mes « bugs » sociaux. Cette franchise que l'on qualifie de condescendance, cette difficulté à saisir les sous-entendus, les consignes imprécises, ou ces longues phrases alambiquées chargées d'implicites pour dire des choses simplement. Cinquante mots pour, une fois le décodeur activé, signifier une idée de cinq mots. Quand je réponds à ma mère, qui m'informe du décès de l'un de ses chats en disant « il est parti », par une question littérale « il est parti où ? », je ne suis pas cruel. Je suis en court-circuit. Je traite l'information brute, sans le filtre émotionnel que les autres activent par réflexe. Je propose des chrysanthèmes pour « rester dans le thème », et je ne comprends pas l'horreur que cela provoque. Ce n'est pas un manque d'empathie ; c'est un traitement logique d'une situation illogique. Mais le coût de ces malentendus est exorbitant : anxiété d'anticipation, fatigue cognitive intense, et ces meltdowns où l'accumulation de tensions finit par faire exploser le système.

À cela s'ajoute un corps qui suit difficilement. À 43 ans, j'en ressens 80. Une maladie auto-immune, un système digestif fragilisé et compensé par un Nissen, des intolérances multiples, une fragilité vasculaire que la chirurgie a révélée. Mon corps et mon esprit semblent synchronisés dans une usure prématurée, accélérée par des années de dépression, d'anxiété et de lutte intérieure. Je me sens comme un « enfant-bulle », ayant besoin d'une protection physique autant que mentale pour ne pas imploser. La mémoire vive, la « RAM » comme j'aime le dire, s'efface, le brouillard mental s'installe, et la culpabilité de ne pas « suivre le rythme » devient une charge supplémentaire.

Pourtant, au milieu de ce chaos, une certitude émerge : je refuse la victimisation. Comprendre, c'est reprendre le pouvoir. Je ne suis pas un assemblage de pathologies, mais une architecture cognitive spécifique. Ma pensée en arborescence, ma sensibilité exacerbée, mon rejet viscéral de l'hypocrisie ne sont pas des erreurs. Ce sont des outils. Dans un monde où la décadence géopolitique et la cupidité prédatrice semblent être la norme, où les vrais « vampires » dirigent sans empathie réelle, ma différence devient une boussole. Je ne manquerai pas d'empathie ; je refuserai simplement de cautionner le mensonge social.

Le choc du diagnostic n'est pas une fin. C'est un nouveau point de départ. Je n'ai plus à m'excuser d'être moi-même. Je n'ai plus à tenter de rentrer dans un moule qui m'étouffe. Je sais désormais pourquoi le langage implicite me torture et pourquoi j'ai un besoin vital d'explicite. Je sais que ma franchise peut blesser, mais elle est la seule garante de mon intégrité. Je choisis la cohérence plutôt que la conformité. Je choisis de construire, à partir de ces ruines, une vie qui ait du sens. Une vie où je ne serai plus jugé sur ma capacité à imiter les autres, mais sur ma capacité à être vrai.