

SAMUEL
LAROCHELLE

Peter
Mac Leod
L'HOMME
DE MA VIE

Libre Expression

*Peut-être que mon livre va vous donner
envie de regarder votre vie d'un autre œil.*

*Peut-être que mes expériences et mes
réactions vont vous rappeler les vôtres.*

*Peut-être que mes analyses vont vous
aider, vous apaiser ou vous choquer.*

*Peut-être que les méthodes que j'ai choisies
pour m'en sortir vont vous déstabiliser.*

C'est correct.

*Si mes mots vous font réagir, tentez de rester
dans l'ouverture et de comprendre pourquoi.*

*Peut-être que vous allez apprendre sur
vous-même des choses que vous ignoriez.*

Ou que vous avez longtemps préféré ignorer...

Le plus fort du monde

Longtemps, je me suis perçu comme l'homme le plus fort du monde. Je me faisais une gloire d'être inébranlable, le gars qui protégeait les autres, celui qui n'avait peur de rien, qui ne pleurait – surtout – pas et qui était impossible à déchiffrer. Parce que je faisais tout pour ne jamais m'ouvrir, spécialement avec mes blondes. J'ai fonctionné comme ça pendant plus de quarante ans. Jusqu'à ce que mon corps, ma tête, mon cœur et mon âme ne tiennent plus le coup et qu'ils m'obligent à affronter la vérité.

En décembre 2015, après une séparation brutale, j'ai entrepris un long voyage intérieur qui a duré environ cinq mois. Le jour où j'ai compris que je ne pourrais plus être l'homme que j'avais toujours été et que j'avais franchi

un point de non-retour, j'ai arrêté de vouloir tout contrôler.

J'ai affronté ce qu'il y avait d'enfoui à l'intérieur de moi. J'ai analysé toutes les facettes de ma vie. J'ai remis en question mon métier d'humoriste. J'ai réalisé à quel point mes parents avaient contribué à construire l'homme sans faille que je pensais être. J'ai revisité chacune de mes relations amoureuses et constaté que la première, quand j'avais quinze ans, avait cassé quelque chose en moi, et que la dernière m'avait laissé complètement sur le cul.

Malgré ce que plusieurs pourraient penser, je n'étais pas en peine d'amour. Je ne vivais pas non plus une crise de la quarantaine. Ni une dépression. J'ai plutôt foncé dans un mur de mensonges, de déni et de barrières que j'avais moi-même érigées. Je m'étais fait une armure et elle était devenue lourde à porter.

À partir du moment où j'ai su que j'avais un problème, j'ai rempli mes journées, durant des mois, avec deux activités : travailler et réfléchir. Après mon émission de radio ou mes spectacles, je rentrais directement à la maison. Je ne voyais pas mes amis. Je ne sortais plus. J'étais obnubilé par une chose : comprendre pourquoi j'étais devenu l'équivalent d'un robot.

Je me suis revu, enfant, quand mon père me disait « Il faut que tu sois fort » chaque fois qu'il partait travailler pendant des semaines sans

revenir. Il me demandait ça même si je restais à la maison avec ma mère et ma grande sœur, qui avait quatre ans et demi de plus que moi. Il a commencé ça dès que j'ai prononcé mes premiers mots, alors que je n'avais AUCUNE idée de ce que ça voulait dire, être fort. Dans ma tête d'enfant, quelqu'un de fort, c'était quelqu'un qui ne pleurait pas et qui n'avait jamais peur, ou que même quand il avait peur, ça ne paraissait pas...

Tout mon enfance, mon père a été extrêmement exigeant avec moi. Probablement à cause de ma main qui est plus petite. Si les gens riaient de moi en disant que j'étais infirme, il m'encourageait à me défendre. Il refusait que je me prenne en pitié. Je n'avais jamais droit à l'erreur. Je devais toujours rester fort...

Il m'a obligé à devenir une sorte de machine que rien n'ébranle, alors qu'il ne s'était jamais remis lui-même d'une immense blessure : sa mère l'avait abandonné quand il était très jeune. Avec le recul, je pense qu'il a sans doute mené le reste de sa vie – de façon inconsciente – en s'assurant de ne plus rien ressentir. Tout pour ne pas revivre son pire cauchemar : se faire abandonner...

Pourtant, il a fait la même chose avec nous. Et moi, je m'étais toujours promis de ne pas devenir comme lui. Sauf que, à quarante-six ans, j'ai réalisé que j'avais abandonné toutes mes amoureuses dans ma vie. En analysant chacune de mes relations, j'ai constaté qu'elles étaient

toutes condamnées dès le départ. Même si plusieurs de mes ex-blondes étaient de très bonnes personnes, je ne leur donnais rien sur le plan émotionnel. Vraiment... rien.

Dans l'espoir d'être le plus fort, je m'étais coupé de tout. De mes émotions. De ma vraie nature.

Malheureusement, les choses n'étaient pas différentes dans ma vie professionnelle. Quand on veut réussir une carrière d'humoriste, on n'a pas le choix, il faut être fait solide. On est presque tout le temps seul. Et on donne des spectacles dans des circonstances parfois épouvantables. Je ne compte même plus les jours où je suis monté sur scène malade ou blessé. J'ai donné des *shows* en plein empoisonnement alimentaire ; je vomissais entre les numéros. Je suis allé faire rire des gens alors que je souffrais d'entorses lombaires. Lorsqu'il y avait un spectacle à présenter dans des conditions difficiles, c'est à moi qu'on demandait. Tout le monde se disait : « Peter est capable d'en prendre, on va l'envoyer là-bas. » C'est déplorable, mais même maintenant je ne peux pas leur en vouloir d'avoir pensé comme ça. C'est moi qui ai imposé cette image-là. En agissant comme le gars inébranlable qui n'a peur de rien, j'étais toujours en train de sécuriser un paquet de monde. Au travail et en amitié, je suis devenu la béquille de beaucoup de personnes. Tsé, j'étais tellement fort...

Après quarante-six ans, je me suis tanné d'être capable de tout affronter, de tout gérer et de ne rien ressentir. J'ai arrêté d'avoir peur du mot « introspection ». J'ai été très dur envers moi-même. J'ai vu tout ce que je faisais pour me mentir et remplir mes vides.

Plus j'apprenais à me dire la vérité, plus je voyais les gens autour de moi qui remplissaient des vides avec de l'alcool, de la drogue, de la nourriture, des heures de travail à n'en plus finir, des histoires qu'ils se racontaient pour essayer de se faire du bien, des livres de croissance personnelle qu'ils lisaient sans rien appliquer, des thérapies qu'ils suivaient pendant des années sans chercher la source de leurs problèmes. J'ai compris à quel point les gens s'étourdissent avec leur propre *bullshit*, parce qu'ils sont persuadés que ça fait moins mal de se mentir que d'affronter la réalité.

C'est vrai que c'est épouvantable. Ça fait remonter une quantité incroyable de souffrances. Et c'est lourd comme on ne peut même pas l'imaginer.

Dans la vie quotidienne, on a souvent l'impression que tout va beaucoup trop vite, mais quand on se permet une période de retour sur soi, ironiquement, on a la perception inverse. Au plus fort de ma réflexion, j'avais l'impression que le temps s'était arrêté. C'était pratiquement plus difficile que lorsque ça allait trop vite. J'avais mal en dedans. Je suis allé revisiter

tout ce que je m'étais empêché de voir, de comprendre et d'accepter. Toutes les blessures. Toutes les tristesses. Elles étaient enfouies tellement creux à l'intérieur que le temps n'avait pas le choix de se transformer quand je les déterrais, une par une, et que je les regardais au lieu de détourner les yeux.

Ce que j'ai vécu n'est en rien comparable aux traumatismes majeurs que certaines personnes ont subis. Mais peu importe ce qu'on a traversé, on grandit tous en se bâtissant des systèmes de protection. Même quand on a des parents merveilleux, ce qui est mon cas, on peut tomber dans ce piège-là. Et je suis persuadé que les gens pourraient grandir, en réfléchissant à comment ils étaient dans leur enfance, en examinant ce qu'ils ont vécu et pourquoi ils se sont développés comme ça. Un peu plus haut, j'ai évoqué l'influence de mes parents, et je vais en parler plus en détail dans les prochaines pages. Cela dit, je ne suis absolument pas dans la recherche de coupables pour expliquer qui je suis devenu. Je n'ai pas envie d'attaquer qui que ce soit ni de me venger. Mes parents ont été bons pour moi. Ma mère m'a légué un respect énorme pour les autres et mon père m'a appris le sens de l'honneur et de la droiture. Malgré les difficultés que nous avons traversées, si je devais recommencer ma vie, je choisirais sûrement les mêmes parents.

Tout au long du livre, je vais partager certains bouts de mon histoire, mais ce n'est pas une biographie pour autant. Ça fait vingt-cinq ans que je pratique un métier public sans raconter ma vie privée. Mais durant mon introspection, j'ai commencé à coucher des idées sur papier, et peu à peu je les ai fait lire à certains proches. Comme ça les poussait à réfléchir, plusieurs d'entre eux m'ont fortement suggéré d'en faire un livre. À la base, toutes ces réflexions ne vous étaient pas destinées. Sauf que si ça peut aider quelqu'un, ça va me faire plaisir. Ce n'est pas le résultat d'une thérapie. Ce n'est pas l'accumulation de conseils notés en lisant des dizaines de livres de croissance personnelle. Ce n'est pas le point de vue d'un *coach* ou d'un psy. Et ce n'est pas non plus un *coming out*... contrairement à ce que le titre pourrait laisser croire. C'est une invitation à cesser de se mentir, à regarder la vie en face et à se reconnecter avec sa vraie nature. Celle qu'on a enfouie sous une montagne de fausses croyances, de peurs et d'héritages familial et social qu'on nous a enfoncés dans la gorge. Une invitation à renouer avec l'être que l'on est véritablement. Le plus important. Le premier qu'on devrait considérer quand vient le temps d'évaluer son bien-être. Celui que j'appelle aujourd'hui « l'homme de ma vie ».

Des relations condamnées d'avance

Ce serait trop facile et tellement cliché de résumer ce que j'ai vécu à une crise de la quarantaine, seulement parce que la vie m'a mis K.O. à quarante-six ans. Selon ce que j'ai observé autour de moi, ceux qui vivent ce genre de *crash* réalisent, la plupart du temps, qu'ils n'ont pas profité de leur existence, qu'ils se sont oubliés en donnant tout à leur famille ou à leur travail, qu'ils n'aiment pas leur métier ou qu'ils sont dans une relation qui les rend malheureux. Souvent, ça les frappe au tournant d'une nouvelle décennie, que ce soit la quarantaine, la cinquantaine, la soixantaine ou même la trentaine.

Ce qui m'est arrivé, c'est très loin de ça.

J'ai profité de tout dans la vie ! Si une personne qui ne me connaissait pas avait observé mon quotidien, elle se serait dit que c'était

presque impossible d'avoir une vie l'un de même. Lorsque je voulais quelque chose, je l'obtenais. J'avais un travail que j'aimais et qui m'avait offert la liberté financière. Et je ne pouvais pas m'être tanné d'un couple qui dure depuis trop longtemps, parce que je ne m'étais jamais rendu là.

D'ailleurs, c'est probablement ça, le problème.

Dès le moment où une de mes blondes me demandait de m'ouvrir, je savais que c'était le début de la fin. Je ne m'investissais pas dans les couples que je formais. J'essayais bien sûr d'être un bon gars, j'étais protecteur et très généreux, et les filles qui ont été dans ma vie m'ont peut-être trouvé attachant, mais je ne me suis jamais engagé totalement. Ça ne veut pas dire que je couraillais à gauche et à droite ; je n'étais pas toujours fidèle, mais je n'ai jamais ressenti le besoin de *cruiser* tout ce qui bouge et je n'ai pas une libido impossible à contrôler. Ce n'était pas ça qui me tirait. J'étais incapable de vivre mes émotions et de montrer que j'étais réellement à mes amoureuses. Même à ma deuxième blonde, avec qui j'ai été pendant presque cinq ans et avec qui j'ai cohabité. Dès qu'elle voulait se rapprocher, je m'éloignais. C'était hyper malsain, j'en suis conscient.

Au fond, les relations amoureuses ont toujours été un cauchemar pour moi. Je n'ai pas été bâti pour vivre ça...

Les choses allaient pas mal mieux en amitié. Je peux dire sans gêne que j'ai toujours été un bon ami. Je suis extrêmement présent pour mes proches, et je suis convaincu qu'ils sont ma plus grande richesse. Je suis généreux avec eux. Lorsqu'ils vivent des affaires difficiles, ils se tournent vers moi pour obtenir de l'écoute. C'est un trait typique des gens qui ne s'aiment pas beaucoup : on est prêts à écouter les autres tout le temps. Ça nous renvoie une image de nous-même qui nous rassure. Quand tu n'as pas d'estime de toi, tu as constamment besoin de te prouver que tu n'es pas si pire que ça... Ça ne change rien au fait que, chaque fois que tu aides les gens, c'est sincère. J'ai fait de très beaux gestes pour mes proches, mais j'ai compris avec le temps que toute mon écoute, tous mes conseils et tout ce que je faisais pour eux, ça me reconforterait moi aussi. Je souhaitais toujours le bien-être des autres, sans me rendre compte que j'en avais besoin autant qu'eux.

Ironiquement, je me suis surtout entouré d'amis qui forment des couples stables, dont plusieurs sont ensemble depuis le secondaire, c'est-à-dire depuis plus de trente ans ! De toute évidence, je n'ai jamais réussi à les imiter. Quelque chose en moi rêvait d'être en relation, mais j'avais peur d'être pris. Je laissais toujours une grande distance entre mes copines et moi, une distance émotive et même

physique. Je n'étais pas bien quand on me touchait. Plus je me refermais sur moi-même, plus elles se sentaient seules. Puis, chaque fois, au lieu de mettre fin à la relation, je faisais la chose la moins héroïque du monde : j'attendais que la fille se tanne. J'étais de moins en moins présent, de plus en plus froid. Je ne lui offrais aucune qualité d'écoute. Je ne l'intégrais pratiquement plus dans mes activités. Et quand elle essayait de comprendre ce qu'il se passait et de savoir si j'étais encore intéressé, je répondais par un flou total. Par exemple, si une fille me questionnait sur mon envie d'avoir des enfants, je disais : « Je n'aurai jamais d'enfants parce que l'horloge biologique met une pression... Je vais en avoir lorsque les planètes seront alignées. » Ce qui voulait dire qu'elles ne l'étaient clairement pas avec elle. Et si elle voulait savoir où je nous voyais dans un an, je répliquais quelque chose comme : « Il se passe beaucoup de choses dans une heure, dans une semaine ou dans un mois, imagine pendant un an... » C'était tout sauf rassurant pour elle !

À force de me sentir loin, elle ouvrait une porte en suggérant de prendre une pause. Moi, j'en profitais sur-le-champ. Je me disais : « Enfin, la sortie est là ! » C'était zéro brave. Au lieu de me responsabiliser en expliquant à la personne que je ne me sentais pas bien, parce que j'étais incapable de m'ouvrir et que je préférais me

séparer, je devenais si fermé et exécrationnel qu'elle prenait la décision. C'est tellement triste. J'ai fait ça dans toutes mes relations...

Pendant ces années, mes amis n'avaient jamais l'air surpris en apprenant mes ruptures. Ils parlaient peut-être en mon absence de mes comportements. Ils voyaient probablement que je n'étais pas bien, que je me sentais coincé et que j'étais incapable de faire durer une relation. Mais ils m'aimaient comme j'étais. Personne n'a essayé de me changer en me donnant des conseils pour que j'arrive à vivre mes relations autrement. Avec le recul, je pense que j'aurais aimé qu'on m'en parle, qu'on me questionne et qu'on me pousse à réfléchir à tout ça, comme j'avais l'habitude de *challenge* les autres sur eux-mêmes.

Bref, je ne suis pas fier de mon attitude envers mes ex. Pourtant, même aujourd'hui, je ne me sens pas coupable. J'ai compris que ces femmes-là venaient aussi chercher quelque chose dans ce type de relation. Je sais que, concrètement, je les ai abandonnées. J'en ai blessé plusieurs. Pratiquement toutes mes relations se sont terminées de la même manière. Mes blondes me disaient : « Je n'ai aucune idée de qui tu es, tu ne m'aimes pas et tu ne m'aimeras pas. » Quand elles affirmaient qu'elles ne me connaissaient pas, ça me faisait plaisir. Je savais que j'avais atteint mon objectif de les

garder à distance. Et je comprends maintenant que je m'étais construit pour tout ressentir à moitié ou, dans un monde idéal, pour être un bloc de glace.

Pendant quarante-six ans, j'ai cru que les hommes ne devaient pas vivre leurs émotions. Puisqu'on m'avait appris à toujours être fort et à ne jamais me plaindre, j'ai vieilli en me construisant une carapace, qui s'est métamorphosée au fil du temps en une véritable armure. Jusqu'à ce que celle-ci devienne trop lourde à porter.

Certains proches ont pensé que je traversais une crise de la quarantaine. D'autres étaient persuadés que j'étais en peine d'amour. En fait, j'avais besoin de retrouver ma vraie nature, celle que j'avais perdue derrière mon armure.

Ceci n'est pas une biographie ni un livre de croissance personnelle. C'est plutôt le récit de cinq mois qui ont changé le cours de mon existence. L'histoire d'un homme qui a choisi d'arrêter de se mentir, qui a revisité des pans de sa vie pour comprendre ce qu'il était devenu et qui a pris les grands moyens pour se transformer.

PETER MAC LEOD est humoriste et animateur, tant à la radio qu'à la télévision. Avec cinq *one-man-shows* et près d'un million de billets vendus, il est un incontournable du paysage humoristique québécois.

SAMUEL LAROCHELLE est journaliste et écrivain. Il cumule les collaborations avec une vingtaine de médias (dont *La Presse*, *Huffington Post Québec* et *L'Actualité*). Il a par ailleurs publié des romans et des nouvelles, en plus de participer à plusieurs collectifs.

SUIVEZ PETER MAC LEOD SUR LE WEB

 /MacLeodPeter

petermacleod.com



ISBN 978-2-7648-1319-5

