Comme un poisson dans l'eau

Hommage à Oliver Sacks (1933-2015)

Ou de l'intérêt d'offrir aux enfants la possibilité de se familiariser avec l'élément aquatique dès leur plus jeune âge

Geneviève Fourel^{1,2}, Marc Flajolet³

Savez-vous nager ? Aimez-vous nager ? Que ressentez-vous en nageant, physiquement parlant, mais aussi dans la tête ? Qu'est-ce que cela évoque pour vous de nager, à quoi cela vous renvoie-t-il dans votre histoire personnelle ? Au final : qu'est-ce ça vous fait ? C'est l'exercice d'écriture libre auquel se livre avec un bonheur évident Oliver Sacks, dans le texte court « *Water Babies* » [1], publié le 26 mai 1997 dans le *New Yorker*¹ et traduit ci-dessous. L'exploration qu'il s'applique ici à lui-même, indissociable de l'écriture, vient en contrepoint des innombrables volumes qu'il nous laisse. Où il nous parle de lui, où il nous raconte surtout l'histoire de ses patients, sur ce même mode exploratoire, dans un style expressif, spontané, en mouvement. Des variations harmoniques dont deux thèmes émergent, déclinés à l'infini : identité, adaptation.

Water babies

Pourquoi j'adore nager

Nous étions des « bébés de l'eau », tous les quatre. Notre père, qui était un authentique champion de natation (il avait gagné la course des quinze « miles » au large de l'île de Wight trois ans de suite) et aimait nager plus que tout, nous avait chacun initié à l'élément aquatique alors que nous avions à peine une semaine. Nager relève de l'instinct à cet âge, si bien que nous n'avons jamais réellement appris à nager, pour le meilleur ou pour le pire.

Je me suis souvenu de cela récemment alors que j'étais de passage aux îles Caroline, en Micronésie, où j'ai vu vraiment de tout petits enfants plonger sans l'ombre d'une appréhension dans les lagons, et

nager, de façon assez caractéristique un peu comme nagerait un chien. Tout le monde là-bas nage, il n'y a

personne qui ne soit « capable » de nager, et le style des insulaires est superbe. Magellan et les autres navigateurs, lorsqu'ils ont atteint la Micronésie au XVI^e siècle, furent ébahis devant cette technique, et voyant les insulaires nager et plonger, virevolter de vague en vague, ne pouvaient s'empêcher de les comparer à des dauphins. Les enfants, en particulier, paraissaient tellement à l'aise dans l'eau qu'ils semblaient plus tenir du poisson que de l'être humain », comme le dit un explorateur.

(C'est en fait en observant les habitants des îles du Pacifique, que, nous occidentaux, avons appris au début du xx^e siècle à nager le crawl, cette nage magnifique, puissante, venue de l'océan, qu'ils avaient perfectionnée au fil des âges – tellement plus adaptée à la morphologie humaine que la brasse qui était principalement utilisée jusque-là.)

Quant à moi, je n'ai aucun souvenir qu'on m'ait enseigné la natation ; j'ai appris à nager les différents styles, je pense, en nageant avec mon père – bien que son mouvement lent, mesuré, à avaler les miles

¹ Inserm U1052, centre de recherche en cancérologie de Lyon, 28, rue Laennec, 69373 Lyon Cedex, France ;
² CNRS UMR5286, université de Lyon 1. Centre Léon Bérard, Lyon, France ;

³ Laboratory of molecular and cellular neuroscience, the Rockefeller university, New York, NY 10065, États-Unis.
marc.flajolet@rockefeller.edu
genevieve.fourel@inserm.fr

(c'était un homme puissant qui pesait presque 18 stones²) ne fût pas précisément adapté pour un petit garçon. Mais je voyais comment mon vieux père, massif et encombré de son corps à terre, se transformait dans l'eau, devenait gracieux comme un marsouin ; et moi qui étais timide, nerveux, et aussi plutôt maladroit, j'ai vécu et ressenti cette même transformation délicieuse, j'ai découvert dans l'eau un nouvel être, une nouvelle manière d'être.

J'ai ce souvenir vivace de vacances d'été au bord de la mer, en Angleterre, juste après mon cinquième anniversaire. J'ai déboulé dans la chambre de mes parents et j'ai commencé à tirer sur mon père – je m'attaquais à sa masse gigantesque, une baleine. « Allez viens Papa ! » J'ai dit. « Viens nager ». Il se tourna avec lenteur et ouvrit un œil : « Qu'est ce que ça veut dire, réveiller comme ça un vieil homme de quarante-trois ans à six heures du matin ? ». Maintenant que mon père est mort, et que j'ai moi-même soixante-trois ans, ce souvenir qui vient de si loin me chahute aussi à sa façon, il me donne tout autant envie de rire que de pleurer.

L'adolescence ne fut pas une période facile. Je développai une étrange maladie de peau : *Erythema annulare centrifugum*, dit un expert ; *Erythema gyratum perstans*, dit un autre – des mots précis, qui résonnent, pleins d'emphase, mais aucun de ces spécialistes ne pouvait faire quoi que ce soit, et j'étais couvert de plaies suintantes. Ayant tout du lépreux – en tout cas c'est comme cela que je le ressentais – je n'osais plus me dévêtir à la plage ou à la piscine, et ne pouvais plus nager que de temps en temps lorsque par chance je trouvais un lac éloigné de tout. À Oxford, ma peau guérit d'un coup, et le sentiment de soulagement fut si intense que je voulais nager nu, pour sentir l'eau ruisseler sur chaque parcelle de mon corps, sans entrave. Parfois, j'allais nager à l'aube, au « Parson's Pleasure »³, dans un coude de la rivière Cherwell, une zone naturiste depuis la fin du XVII^e siècle, pour me baigner nu, en compagnie – c'était palpable – des fantômes de Swinburne et Clough⁴. Les après-midi d'été, j'aimais à partir en barque sur la Cherwell et trouver un endroit isolé pour l'amarrer, puis ensuite passer le reste de la journée à nager paresseusement. Parfois la nuit je partais courir sur le chemin de halage le long de l'Isis⁵, au-delà d'Iffley Lock⁶, bien après les limites de la ville. Et alors je plongeais, je nageais dans la rivière, jusqu'à ce que moi, elle, nous coulions ensemble, jusqu'à ce que nous ne fassions plus qu'un.

Nager devint une réelle passion à Oxford, et après il n'y eut plus de retour en arrière. Quand je suis arrivé à New York au milieu des années soixante, j'ai commencé à nager à la plage d'Orchard Beach, dans le Bronx, et parfois je faisais le tour de l'île de City Island⁷ – un parcours qui me prenait plusieurs heures. En fait, c'est comme cela que j'ai trouvé la maison où je vis maintenant : je m'étais arrêté à peu près à

Dessin d'après la photo accompagnant l'article original *Water Babies*. Sur la photo : Oliver Sacks bébé, tenu par son père, les pieds dans l'eau, parés pour la baignade (© artiste : Arthur Aufrand).

la moitié du parcours pour contempler un charmant gazébo⁸, puis après être sorti de l'eau et avoir remonté la rue, j'ai vu une petite maison rouge qui était à vendre ; les propriétaires, tout décontenancés, me l'ont fait visiter – je dégoulinais ; j'ai marché jusqu'à l'agence immobilière et convaincu la femme du sérieux de mon intérêt (elle n'avait pas l'habitude des clients en slip de bain), je suis entré à nouveau dans l'eau de l'autre côté de l'île, et suis revenu en nageant à Orchard Beach, après avoir acquis une maison entretemps. J'aimais énormément nager en lac aussi, et je louais souvent une chambre dans un vieil hôtel délabré sur le lac Jefferson, au nord de New York – un lac plutôt petit (50 acres⁹), assez peu profond, où il n'y avait pas de bateau à moteur, pas de ski nautique, et où je pouvais nager ou faire la planche, sur le dos, toute la journée sans danger, un continent hors des

² Soit 115 kg.

³ Plage aménagée sur la rivière Cherwell, à Oxford.

⁴ Arthur Hugh Clough (1819-1861) et Algernon Charles Swinburne (1837-1909), poètes anglais dont on sait qu'ils aimaient aussi nager.

⁵ Nom donné à la Tamise en amont d'Iffley Lock.

⁶ Petite île de la Tamise.

⁷ City Island : une île de New York, située dans la partie ouest du Long Island Sound, et dépendant de l'arrondissement du Bronx.

⁸ Gloriette.

⁹ Environ 4 000 m².

frontières et du temps. Parmi mes week-ends les plus heureux, un grand nombre l'ont été à nager dans ce petit lac – parmi mes week-end les plus productifs aussi – car il y a quelque chose dans le fait d'être dans l'eau et de nager qui change mon humeur générale, modifie la marche de mon cerveau, et met en route les pensées, comme par magie. Je ne connais rien d'autre qui me fasse un tel effet. Des théories et des histoires se construisaient toute seules dans ma tête alors que j'allais, que je revenais, ou que je nageais en faisant le tour, encore et encore, du lac Jefferson. Les phrases et les paragraphes s'écrivaient d'eux-mêmes dans mon esprit, et dans ces moments-là il fallait que je revienne à la rive de temps en temps pour m'en délester sur le papier. L'essentiel du livre « Sur une jambe » [2] a été écrit de cette façon, les paragraphes s'assemblaient tout seuls pendant mes longs moments passés à nager dans le lac Jefferson, et toutes les demi-heures, à peu près, dégoulinant, je m'épanchais sur le papier. (Mon éditeur était perplexe devant les traînées d'eau et les taches d'encre maculant le manuscrit, et insista pour que je le fasse dactylographier.)

J'avais tendance à nager en extérieur d'avril jusqu'à novembre – j'étais plus hardi à cette époque – mais je nageais à la piscine pendant l'hiver. En 1976-1977, j'ai été le meilleur nageur du club Mount Vernon, à Westchester¹⁰, pour les longues distances : j'avais nagé cinq cents longueurs – six miles – pendant la compétition, et j'aurais bien continué, mais les juges ont dit : « Ça suffit ! S'il vous plaît, rentrez chez vous. » On pourrait penser que cinq cents longueurs ce soit monotone, ennuyeux, mais je n'ai jamais trouvé que nager, ce soit monotone ou ennuyeux. Nager me procure une sorte de joie, une sensation de bien-être tellement intense qu'il y eut véritablement des moments où cela tournait à une sorte d'extase. Il y avait un total engagement dans l'acte de nager, dans chaque mouvement, et en même temps l'esprit peut flotter librement, envoûté, dans un état proche de la transe. Je n'ai jamais rien connu d'aussi puissant, d'aussi sainement euphorisant – c'était une addiction pour moi, c'est toujours une addiction, je ne me sens pas bien lorsque je ne peux pas nager.

Au XIII^e siècle, Duns Scotus, parlait de « condelectari sibi », la volonté trouvant du plaisir dans son propre exercice. Et Mihaly Csikszentmihalyi, à notre époque, parle de « flow »¹¹. Il y a quelque chose de fondamentalement juste dans le fait de nager, comme c'est le cas pour toutes ces activités qui s'accomplissent dans la fluidité, des activités pour ainsi dire musicales. Et puis, il y a ce prodige qu'est la poussée d'Archimède, le fait d'être suspendu dans ce milieu épais, transparent, qui vous porte et vous enveloppe. On peut bouger dans l'eau, jouer avec, d'une façon qui n'a pas d'équivalent pour l'air. On peut explorer sa dynamique, son écoulement, de mille façons ; on peut mouvoir ses mains comme des hélices, ou les diriger comme de petits gouvernails ; on peut être hydroglisseur ou sous-marin, et se mettre à étudier la physique des fluides juste avec son propre corps.

Oliver Sacks (© Photo Erik Charlton, disponible sur flickr.com/photos/78042080@N00/3337454648).

Et, au-delà de tout ça, il y a aussi tout le symbolisme associé à la natation – ses résonances pour l'imaginaire, son potentiel mythique. Mon père appelait la natation « l'élixir de vie », et effectivement ça semble bien avoir été le cas pour lui : il a nagé tous les jours, réduisant la cadence tout doucement au fil du temps, jusqu'à l'âge vénérable de 94 ans. J'espère que je pourrai suivre son exemple, et que je nagerai jusqu'à l'heure de ma mort.

Oliver Sacks

Oliver Sacks s'est éteint le 30 août 2015. Oliver Sacks, écrivain et neurologue, neurologue et écrivain, poète et humaniste, fou de musique, était donc aussi un grand nageur devant l'éternel.

Il laisse une production écrite impressionnante : écrire était pour lui aussi naturel que vivre, ou nager. D'innombrables petits livrets sur lesquels il notait tout, absolument tout, et qu'il utilisa ensuite pour bâtir ses livres. Il y raconte avec précision l'histoire de « ses » patients. Dans des descriptions médicales et personnelles, personnelles et médicales, dans des tableaux dressés avec force adjectifs et adverbes, avec vie. L'homme est saisi dans sa globalité, tout comme le soin est conçu dans cette perspective globale où le médecin qu'il est s'implique sans compter. Le récit est au plus près du ressenti et des émotions, celles du patient, mais aussi les siennes. Entre les lignes la passion débordante de l'homme de science, mais en filigrane, partout, la relation unique qu'il a tissée avec chacun d'entre eux, l'amour d'un médecin pour « ses » patients.

Jeune adulte, à la fin de ses études de médecine, Oliver Sacks avait connu l'addiction aux drogues ; il avait aussi connu l'enfer de la dépression, avant de s'engager dans une voie professionnelle où il excellerait. Comment

¹⁰ Mount Vernon est une ville du comté de Westchester dans l'État de New York.

¹¹ Un terme que l'on traduit par expérience optimale, autotélique, ou plénitude active.

ne pas faire le lien entre ces expériences et sa lecture sensible des situations de vulnérabilité auxquelles le confrontaient ses patients ? On comprend à le lire que les maladies neurologiques, ainsi que les troubles psychiques, ont un corollaire presque aussi pénible à supporter que la maladie elle-même : l'isolement – le sentiment d'étrangeté qui isole, certes, mais la mise à l'écart bien réelle aussi, parfois même le rejet. C'est humain, presque un réflexe, de placer hors de sa propre vue ce qui dérange, le bizarre ou le repoussant ; en se masquant que cet autre que moi, ce pourrait un jour être moi-même. Avec Oliver Sacks, c'est un continent du désordre neurologique qui se dévoile d'une façon extraordinairement accessible. Mais c'est aussi en quelque sorte une autre médecine translationnelle qu'il pratique, en éveillant en douceur le grand public à ces questions qui vont à l'essence de l'homme et du vivre ensemble.

Oliver Sacks nous laisse aussi quelques « merveilleux petits textes » à la poésie douce et simple, des articles qu'il aura publiés dans le *New York Times*, le *New York Review of Books*, et le *New Yorker*.

Plus profonds que leur thématique ne pourrait le laisser penser tout d'abord, ces textes courts couvrent souvent l'étendue de sa vie, de l'enfance, jusqu'à une mort presque palpable, apprivoisée. Il y évoque un aspect particulier des choses de la vie dans une collection d'épisodes choisis. Nager, dans « *Water Babies* » [1] ; les souvenirs et leur distorsion dans « *Speak, Memory* » [3] ; sa relation toute particulière aux nombres, aux métaux et à la chimie dans « *My periodic table* » [4] ; la spiritualité et les relations familiales, soubassements de son existence, dans « *Sabbath* » [5], publié quinze jours avant sa mort. Oliver Sacks se reconnaissait volontiers héritier de Montaigne et de l'introspection dans l'expérience de la maladie – « l'exercitatio » – étroitement alliée à l'écriture. Une approche typiquement phénoménologique, une perpétuelle quête de sens aussi. Il cite un passage des « *Essais* »¹² en exergue du livre « *Sur une jambe* » [2], où il se trouve lui-même en position de patient. La médecine narrative, ce genre qu'il remet au goût du jour contre vents-et-marées, va bien au-delà de

l'observation, du témoignage : elle l'aide à construire sa réflexion, dans un aller-retour qui fait corps avec sa pratique. Il en explore les limites, et son nom restera forcément et pour longtemps attaché à la médecine narrative. Longtemps aussi, on pourra dire encore : « Bienheureux Oliver Sacks, jusqu'à son dernier souffle, il a nagé ». ♦

Just like a fish in water

Oliver Sacks (1933-2015): an homage

On the importance of swimming from infancy

REMERCIEMENTS

Anne-Marie Debarbieux, Michèle Lapeyre, Marie-Noëlle Volland, et Caroline Christiansen, relectrices gracieuses et néanmoins perspicaces de cet hommage à Oliver Sacks sont chaleureusement remerciées, ainsi que Massimo Lai, Patrick Lemoine, et Sasha sans qui rien n'aurait été possible.

LIENS D'INTÉRÊT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun lien d'intérêt concernant les données publiées dans cet article.

RÉFÉRENCES

1. Sacks O. Water babies. *The New Yorker*, 26 mai 1997 : 44.
2. Sacks O. *Sur une jambe*. Paris : Seuil, 1987 : 192 p.
3. Sacks O. Speak, Memory. *The New York Review of Books*, 21 février 2013.
4. Sacks O. My periodic table. *The New York Times*, 24 juillet 2015.
5. Sacks O. Sabbath. *The New York Times*, 14 août 2015.

TIRÉS À PART

G. Fourel

¹² Les essais de Montaigne, publiés en 1595.

Bon de commande

À retourner à EDK, 109, avenue Aristide Briand - 92541 Montrouge Cedex
Tél. : 01 41 17 74 05 - Fax : 01 49 85 03 45 - E-mail : edk@edk.fr

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pays :

Fonction :

Je souhaite recevoir l'ouvrage **Cancers de l'hypopharynx - Carcinomes épidermoïdes de la pyramide nasale** :
35 € + 3 € de port = **38 € TTC**

en exemplaire, soit un total de €

☐ Par chèque, à l'ordre de **EDK**

☐ Par carte bancaire : ☐ Visa ☐ Eurocard/Mastercard

Carte n° | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Signature :

Date d'expiration : | | | | |

N° de contrôle au dos de la carte : | | | | |