

# Amélie Nothomb

## Écrire la haute sensibilité

Extase des sens, intensité des émotions, vulnérabilité relationnelle... Même si elle ne s'est jamais revendiquée comme telle, l'écrivaine explore dans ses romans des thèmes qui font d'elle une véritable « sœur » des hypersensibles.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Elle adore les fruits pourris, a été « profondément alcoolique de 3 à 13 ans », a envisagé de se nourrir uniquement d'œufs, son aliment préféré, allant jusqu'à en consommer, à une époque, jusqu'à neuf ou dix par jour...

Avec ses déclarations chocs, ses vêtements sombres et ses chapeaux extravagants, Amélie Nothomb a tout d'un personnage de roman. Entrée avec fracas dans le monde des lettres avec *Hygiène de l'assassin* en 1992, à l'âge de 25 ans, elle a écrit trente-quatre romans aux tirages impressionnants (deux millions d'exemplaires en moyenne) et est aujourd'hui traduite en quarante langues. Reconnue par ses pairs – grand prix du roman de l'Académie française en 1999 pour *Stupeur et Tremblements*, prix Renaudot en 2021 pour *Premier Sang...* –, elle a développé une relation de proximité peu commune avec ses lecteurs, entretenant avec certains des correspondances épistolaires de plusieurs années.

Drôle, décalée, adepte de l'autodérision, elle canalise sa faim d'absolu et son rapport excessif au monde, parfois douloureux, par des rituels précis et quasi maniaques, essentiels, assure-t-elle, à son équilibre créatif. Levée vers 4 heures du matin, elle écrit chaque jour pendant quatre heures – à jeun, une privation de nourriture essentielle pour ressentir la jouissance de l'écriture –, puis se rend chez son éditeur, Albin Michel, pour répondre à vingt lettres de lecteurs très exactement. Prolifique, elle affirme écrire trois à quatre romans par an mais n'en publie qu'un seul, chaque année à la fin du mois d'août.

L'écriture est, pour elle, une question de survie, un cadre qui lui permet de mettre à distance son trop-plein d'émotions et ses voix intérieures négatives. « Armée d'un stylo, je peux me défendre contre les attaques de mon ennemi intérieur. Le langage peut être aussi sale et inintéressant que de l'eau de vaisselle mais il revêt des pouvoirs extraordinaires pour peu que l'on ait conscience du sens des mots et de la force de la syntaxe », expliquait-elle à *Psychologies* en 2018<sup>1</sup>. Écrire,

chez elle, passe d'abord par le corps. « Je compare cela à une grossesse. Le processus est toujours le même : un jour, l'histoire m'envahit, j'en tombe enceinte en quelques minutes, les personnages m'arrivent, comme des "forces". Pour les identifier, je leur trouve un nom. Et j'ai l'impression que, dès que j'ai son nom, je possède sa clé : j'entends sa voix et son mode de pensée avant même de connaître son physique. C'est très instinctif. »

De la relation au corps, il est beaucoup question dans les romans de celle qu'on pourrait qualifier d'hypersensible sensorielle [voir la galaxie des ultrasensibles, p. 36]. Amélie n'a pas son pareil pour décrire la jubilation des sens, qui passe parfois par l'ouïe, comme le « bonheur sans nom » qu'elle ressent à écouter le chant des oiseaux à l'aube (dans *Psychopompe*), mais aussi par le goût, lorsqu'elle décrit avec force détails ses extases culinaires. Dans *Ni d'Ève ni d'Adam*, elle dévore son *okononiyaki* (une crêpe farcie japonaise) « en poussant des râles de volupté » ; dans *L'Impossible Retour*, elle « gémit de délice » en ingurgitant un œuf cru mêlé à du riz brûlant ; dans *Biographie de la faim*, sa dégus-

“

Armée d'un stylo,  
je peux me défendre  
contre les attaques  
de mon ennemi  
intérieur”

tation d'un spéculoos devient un véritable spectacle (voir encadré page suivante). Sentir, c'est être, semble nous dire Amélie Nothomb dans *Métaphysique des tubes*, quand le bébé-narrateur découvre l'intensité de la vie grâce à un carré de chocolat blanc. Instrument de plaisir intense, le corps est aussi le lieu de la vulnérabilité, lorsqu'il est humilié, affamé, violenté... Dans *Psychopompe*, elle décrit ainsi le viol par « les mains de la mer » – quatre hommes qui ne furent jamais retrouvés – alors qu'elle nageait seule, à seulement 12 ans, dans le golfe du Bengale, puis le rejet de son corps et la longue anorexie qui suivit lorsqu'elle refusa de ●●●

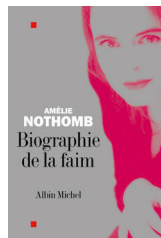


s'alimenter pendant deux ans. Est-ce ce trauma qui l'a laissée avec une porosité puissance mille ? Elle met en lien sa capacité à souffrir de manière illimitée avec son premier grand traumatisme dans l'enfance, lorsqu'elle fut séparée de sa nounou Nishio-san et du Japon, « l'archipel idéal, la terre où son existence avait un sens ». « Le premier départ de ma vie consista à quitter le Japon, à l'âge de 5 ans. Ce départ me traumatisa. Par la suite, j'ai connu tant et tant de départs difficiles : outre leur douleur intrinsèque, je les ai toujours ressentis comme des répétitions de la tragédie primitive », écrit-elle dans *L'Impossible Retour*. Profondément nostalgique, elle a fait de la disparition de son paradis originel une énergie narrative, un manque devenu matière à création. Fille de l'ambassadeur de Belgique Patrick Nothomb, Amélie – de son vrai nom Fabienne Claire Nothomb – vécut ensuite, au gré des affectations paternelles, en Chine, à New York, au Bangladesh, en Birmanie et au Laos, avant de débarquer à 17 ans en Belgique, l'année où elle commença à écrire.

Avec ses phrases courtes et percutantes, Amélie Nothomb met en scène de manière récurrente le rejet, l'humiliation, la fascination, l'exclusion... Amour destructeur envers Elena dans *Le Sabotage amoureux*, relation à l'autre vécue comme une épreuve sensorielle et émotionnelle extrême dans *Cosmétique de l'ennemi*, lien ambigu avec Fubuki Mori, sa supérieure hiérarchique glaciale et inaccessible, qui la rétrograde au poste peu enviable de « dame pipi » de l'entreprise Yumimoto, dans *Stupeur et Tremblements*...

À l'image des personnes hypersensibles, Amélie Nothomb vit souvent le rapport à l'autre comme une forme de violence, qu'elle apprivoise grâce à l'humour et à l'écriture. « Les gens sont des pays. Il est merveilleux qu'il en existe tant et qu'une perpétuelle dérive des continents fasse se rencontrer des îles si neuves. Mais si cette tectonique des plaques colle le territoire inconnu contre votre visage, l'hostilité apparaît aussitôt. Il n'y a que deux solutions : la guerre ou la diplomatie », écrit-elle ainsi dans *Une forme de vie*. Qu'on aime ou non ses romans – parfois critiqués pour leur brièveté

## DÉCRIRE LE PLAISIR



Dans *Biographie de la faim* (Albin Michel, 2004), Amélie Nothomb découvre une nouvelle saveur, dont elle fait

une description délicieuse. Extrait.

« Un jour, je découvris une friandise belge que je ne connaissais pas : des spéculoos. J'en goûtai un aussitôt. Je rugis : ce croquant, ces épices, c'était à hurler, un événement trop important pour le célébrer dans un garage. Quel était le meilleur endroit pour fêter ça ? Je le savais. Je bondis jusqu'à notre immeuble, montai les quatre étages en courant et fonçai dans la salle de bains dont je poussai la porte derrière moi. Je m'installai devant le miroir géant, sortis le butin de dessous mon pull et commençai à manger en observant mon reflet dans la glace : je voulais me voir en état de plaisir. Ce qu'il y avait sur mon visage, c'était le goût du spéculoos. C'était un spectacle. Rien qu'à me regarder, je pouvais détailler les saveurs : c'était forcément du sucré, sinon je n'aurais pas eu l'air aussi heureuse ; ce sucre devait être de la cassonade, à en juger l'émoi caractéristique des fossettes. Beaucoup de cannelle, disait le nez plissé de jouissance. Les yeux brillants annonçaient la couleur des autres épices, aussi inconnues qu'enthousiasmantes. Quant à la présence de miel, comment en douter au vu de mes lèvres qui minaudaient l'extase ? Pour être plus à l'aise, je m'assis sur le rebord du lavabo et continuai à goinfrer les spéculoos en me dévorant des yeux. La vision de ma volupté accroissait ma volupté. »

ou leur style trop simple –, Amélie Nothomb séduit par son humilité et sa franchise désarmante. « La première chose que je pense en me réveillant, c'est "Je ne vais pas y arriver" », confiait-elle encore récemment sur France Inter<sup>2</sup>. Dans une société qui valorise la performance et le contrôle émotionnel, elle revendique au contraire son inadaptation profonde à la vie où seul son art – l'écriture – lui a permis de trouver sa place. ●

1. Entretien avec Anne Laure Gannac dans notre « Divan », *Psychologies* n° 384, avril 2018.  
2. Le 29 août 2024.