

[101]

Iannis Xenakis musicien

«L'insomnie n'est pas seulement terrifiante, elle peut l'être, mais elle peut être aussi lénifiante. On se retrouve d'un calme olympien.»

Avez-vous toujours été insomniaque?

IANNIS XENAKIS: Non, je ne pense pas. Quand j'étais jeune, je dormais, j'aimais bien dormir. Petit à petit, mon sommeil s'est dégradé. Je ne suis pas un vrai insomniaque, je ne passe pas des nuits entières sans dormir. Si, parfois, ça m'arrive. Le plus souvent, je passe quelques heures sans dormir au milieu de la nuit.

Vous vous endormez normalement?

I.X.: Oui, assez rapidement. Mais trois heures après, ou quatre, parfois cinq, je me réveille plein d'anxiété, je ne sais pas pourquoi, d'ailleurs. Si, je sais pourquoi: j'ai des tas de problèmes en tête auxquels je dois trouver une solution. Ça devient monstrueux dans la nuit quand on est seul et sans défense, dans cette sorte de demi-sommeil, à la fois éveillé et désireux de dormir. Alors, je lis des romans policiers, de préférence en anglais pour ne pas oublier cette langue. [102]

Vous allumez donc la lumière?

I.X.: C'est mieux que de rester dans le noir. Je me rendors vers six, sept heures du matin, ça dépend des nuits. Je prends parfois des calmants mais je m'habitue assez vite et ça ne fait plus d'effet. Il faut que je m'arrête pour éventuellement recommencer.

Vous n'utilisez donc pas de somnifères?

I.X.: Je ne peux pas parce que si je prends quelque chose, même un sirop pour enfant, le lendemain, je suis vaseux, dans les vaps toute la matinée, incapable de me concentrer. C'est trop fort pour moi, et plus encore, ça me rend dépressif. Quand j'étais en voyage, en Amérique, au Japon, j'en prenais parce que j'avais beaucoup de mal à rattraper les fuseaux horaires, mais en trois ou quatre semaines, ces somnifères soi-disant inoffensifs me transformaient en une sorte de débris. C'est pourquoi j'ai arrêté ces voyages, je n'avais plus envie de rien faire, c'était épouvantable. Maintenant, j'en prends quand il m'est absolument nécessaire d'être en forme pour un travail précis qui demande un effort intellectuel de divination.

Pour vous, les heures sans sommeil de la nuit entraînent-elles à la divination, à l'inspiration?

I.X.: Parfois, oui, je prends un crayon et je note des choses.

Vous entendez des notes, de la musique?

I.X.: Parfois, oui. D'une manière très abstraite, ce sont des formes qui n'ont pas forcément une consistance sonore. J'ai des espèces de mirages.

Vous entendez des mesures?

I.X.: Non pas des mesures, des formes. La musique, c'est un ensemble de formes. Une mélodie est une forme.

Toute une mélodie peut vous venir de la nuit?

I.X.: C'est arrivé.

Est-ce une inspiration différente de celle du jour?

I.X.: Non, mais j'ai l'impression qu'elle est différente. Le lendemain, je revois ce qui est venu de la nuit.

Et ça tient le coup?

I.X.: Pas toujours. C'est comme à l'état de veille, le soir, vous pensez avoir une idée et le lendemain, vous vérifiez l'idée. C'est de la stratégie, comme le chat et la souris. On traque l'idée, on la débusque, on la soupèse. Est-elle vraiment neuve et non le fait d'une inclination répétitive?

Ne croit-on pas, la nuit, que ce que l'on a découvert est très beau parce qu'on ne juge pas, on ne le soupèse pas? Les choses apparaissent dans une lumière crue, sans ombre, comme une vérité absolue. La nuit, on est à la fois le chat et la souris.

I.X.: Il y a aussi que ce que l'on imagine, la nuit, est très riche, ça s'enfuit, ça s'oublie. On ne peut pas tout [104] noter, c'est trop complexe. Les sonorités, les structures se multiplient. Au réveil, c'est irrattrapable. Dès qu'on trouve la force de noter, une partie échappe. Cela reste peut-être dans l'inconscient, dans la mémoire.

Cela ressort-il dans le jour, une autre fois?

I.X.: Cela peut arriver. C'est encore une autre stratégie qui consiste à laisser le sphincter de l'inconscient ouvert pour libérer l'intérieur et en même temps, être très critique à l'extérieur. Guetter au trou, en quelque sorte.

Pour vous, le guet est une activité de jour?

I.X.: Je peux guetter aussi la nuit, si je suis suffisamment conscient. Je travaille d'une manière semi-consciente. J'écris des mots, des chaînes même si je ne tiens pas la forme entière dans son évolution. À partir de ces points de repère, j'essaye de retrouver ce qui s'est présenté de manière miraculeuse. Le jour, c'est pareil, il s'agit toujours de libérer quelque chose de profond et de voir,

après, si ça vaut la peine. Laisser aller l'inconscient et le critiquer.

Le second mouvement, le mouvement critique, on ne le fait pas la nuit?

I.X.: Non, c'est la dureté du soleil qui l'impose. Vous sentez-vous si mal la nuit que vous n'en éprouvez aucun bienfait?

I.X.: La plupart du temps, la nuit est troublante, perturbante, parce qu'on y exagère tout et bien sûr aussi [105] les difficultés qui prennent des proportions énormes. C'est angoissant. Remarquez, je suis un type angoissé.

L'insomnie serait donc négative?

I.X.: Non, c'est quand même un dialogue avec soi-même qui se fait sous une autre forme. Plus floue, plus obscure mais plus riche aussi. La difficulté, c'est que cette richesse s'envole. Le résidu demeure intéressant.

Par «plus riche», vous entendez que vous atteignez à des zones impalpables, le jour?

I.X.: Absolument. Je vois même, dans le domaine de l'idée-son, des images. Les évolutions sonores sont comme des nuages. Je prends des métaphores visuelles, parce que dans le domaine sonore, il n'y a rien.

Vous avez donc, la nuit, des aperçus que vous n'avez pas le jour. Souhaiteriez-vous cependant dormir normalement?

I.X.: Oui, à l'exception des nuits où j'ai des idées, mais comme je ne peux pas le savoir d'avance, je préférerais dormir parce que le lendemain, je me sens plus d'attaque, plus actif. Cependant je dois dire que lorsque je suis fatigué parce que je n'ai pas dormi, des idées me viennent, qui ne me viendraient pas si j'étais toujours actif. Une autre tactique, quand je suis fatigué, est de dormir quelques minutes dans la journée. Je prends alors un roman policier et je m'endors. À ce moment-là, je peux penser à nouveau d'une manière plus floue, avec une efficacité qui peut me servir tout de suite. C'est mieux que la nuit. [106]

Mais consécutif à l'insomnie?

I.X.: Oui, il faut être fatigué, pour s'endormir doucement, le jour. Pour cesser de resserrer l'inconscient.

Vous pouvez être fatigué par des efforts physiques, L'été, vous faites beaucoup de marche, de bateau, est-ce que vous dormez mieux?

I.X.: Au début des vacances, je dors mieux mais il m'arrive aussi de me réveiller à quatre heures du matin. Je sors, je regarde les étoiles. J'aime regarder le ciel, les constellations, éprouver cette

sensation de solitude absolue.

Peut-être vous réveillez-vous pour ça?

I.X.: Peut-être. On ne sait pas les raisons de l'insomnie. Il me semble qu'elles sont de nature organique. Le système digestif, peut-être.

Vous ne croyez pas aux raisons cosmiques, aux raisons psychiques?

I.X.: Ça vient aussi de la tête, bien sûr.

Vous ne croyez pas que des questions vous hantent et ressurgissent, la nuit?

I.X.: Certainement, il est même possible que des questions me réveillent. La nuit, les questions grossissent parce que la nuit tout grossit. Le grossissement est intéressant du point de vue de la création car l'exacerbation irréelle fait l'effet d'une loupe. L'exagération a [107] une signification esthétique. L'insomnie peut agir comme une drogue.

On peut rechercher la drogue? Devenir un drogué de l'insomnie?

I.X.: J'ai remarqué que lorsque je mange trop de chocolat, ça me réveille.

Et vous mangez souvent trop de chocolat?

I.X.: C'est peut-être très lié tout ça! Mais a-t-on étudié l'insomnie sous l'angle des catégories, des métiers?

On ne sait pas grand-chose sur l'insomnie. À votre avis, pourquoi ce grossissement, cette déformation des impressions se produit-elle la nuit?

I.X.: Justement parce que les mécanismes de contrôle, de critique que nous avons mis en place le jour sont affaiblis quand nous sommes à demi endormis. Il se produit dans l'insomnie un automatisme sans contrôle, auquel nous ne sommes pas habitués.

On serait réveillé, la nuit, avec une partie de soi quand même endormie? D'où l'effet de déformation?

I.X.: C'est ça.

La partie endormie serait la partie qui d'ordinaire contrôle? On peut dire aussi que la partie qui se réveille est celle qui contrôle. Beaucoup d'insomniques laissent entendre qu'ils se réveillent pour rester vigilants.

I.X.: L'un ou l'autre, c'est pareil, il n'y a plus qu'une partie de soi livrée à ses fantasmes, un tout livré [108] aux fantasmes, sans moyen de leur donner une valeur, de les relativiser, de les replacer

dans un autre réel, sans esprit critique.

Il y a aussi d'autres cas d'insomnie où l'on n'a pas conscience d'être réveillé. On se trouve dans une nappe d'existence plus profonde et, parfois, on sent que c'est intéressant. On fait un effort pour saisir ce qui se passe et là, on se réveille.

Et là, ça échappe?

I.X.: Cela peut aussi rester. Il faut acquérir une certaine technique.

Mais c'est cette technique qui vous rend insomniaque puisque vous vous réveillez pour retenir ce qui commençait à émerger.

I.X.: C'est un processus volontaire. Parfois, c'est moins conscient, cela se fait tout seul, on n'a pas voulu saisir quelque chose et on se trouve réveillé.

L'inconscient veut pour vous. N'avez-vous pas l'impression qu'il s'agit toujours d'un processus mystérieux?

I.X.: Ce qui se passe le jour aussi est mystérieux!

Oui, mais tout le monde vit le jour. Tandis que la nuit... Peut-on faire comprendre un état insomniaque à quelqu'un qui ne l'est pas?

I.X.: Non. On ne peut rien dire d'autre que «je n'ai pas dormi» ou «je suis fatigué». On ne peut pas transmettre ce qui se passe la nuit à ceux qui dorment. [109] Pourtant, ils traversent sans doute des phases analogues dont ils ne possèdent pas non plus les mots pour les dire.

Ne serait-ce pas cet indicible de la nuit qui produirait un langage? Puisqu'on n'a pas les mots de l'insomnie, on cherche autre chose? Par exemple, pour vous, la musique?

I.X.: L'art est une expression mais la science aussi. Un chercheur en mathématiques ou en physique vit sa recherche jour et nuit.

On dit souvent des chercheurs qu'ils sont «dans la lune» qu'ils sont ailleurs.

I.X.: Les artistes aussi. Tout ce qui demande une concentration et une continuité dans la pensée oblige à s'enfermer, à se mettre des oeillères volontaires.

Ils sont dans leur monde, ils n'ont pas envie de voir le réel. La nuit leur laisse peut-être plus de liberté?

I.X.: On pourrait aussi généraliser et dire que la réalité, ce qu'on appelle la réalité, c'est ce fauteuil marron, c'est ce magnétophone. Vous ne pouvez pas le nier mais dès que vous passez dans le possible, dans l'intangible de ce qui peut survenir, alors la dure

réalité est repoussée, le fauteuil peut changer de forme et de couleur. L'artiste, le chercheur, remplace le monde réel par le monde virtuel et les choses réelles le dérangent. Les autres gens se laissent prendre par le réel mais avec une virtualité aussi en eux qu'on appelle progrès, évolution, monde meilleur, lendemains qui chantent, [110] tout ce qu'on veut pour éviter de voir la réalité. C'est un problème grave de l'existence de l'homme, ce virtuel qui le coupe de l'instant même.

Pour vivre l'instant, là et maintenant, il faut aller à contre-courant de ce flux épouvantable vers le virtuel dans lequel nous vivons depuis l'enfance.

La nuit, on est dans le virtuel ou dans le réel?

I.X.: On est dans un virtuel qui nous semble réel.

Vous parlez de «dure réalité», mais la «virtualité» n'est-elle pas encore plus dure? On peut affronter une réalité, même la guerre, mais comment se battre contre des fantasmes?

I.X.: Dans la réalité, vous ne pouvez pas faire disparaître ce fauteuil marron.

Ce n'est pas forcément dur d'accepter l'idée que le meuble n'est qu'un fauteuil marron.

I.X.: Eh bien, si! Tandis que dans le demi-sommeil, on peut s'envoler, par exemple. L'insomnie n'est pas seulement terrifiante, elle peut l'être, mais elle peut être aussi lénifiante, apporter une plénitude. On peut se retrouver d'un calme olympien.

En tant que musicien, percevez-vous, la nuit, un silence différent?

I.X.: Bien sûr, on entend autrement dans le noir. Les événements de la nuit sont différents. J'ai été, une fois, dans une île déserte des Cyclades, où il y avait un [111] nid d'oiseaux de mer qui ressemblent à des mouettes. Ces oiseaux ne se posent jamais sur les rochers pendant le jour, ils vivent sur la mer, mais la nuit, ils reviennent au lieu de leur naissance, ils tournoient dans le ciel et ils poussent des cris déchirants d'hommes écorchés. La première fois que j'ai entendu ça, c'était en Corse.

Ces oiseaux ne dorment pas?

I.X.: Ils doivent dormir sur la mer. Je ne crois pas qu'il existe des êtres vivants qui ne dorment pas.

Pourtant beaucoup de gens ont peur du sommeil, comme de la mort, alors que le sommeil est une des conditions de la vie.

I.X.: Oui, c'est dans l'insomnie que l'on approche le plus de la mort, de l'inexistence, de la vanité du monde. La nuit, on sent la vanité du monde avec une force énorme. C'est magnifique. Le passage

de l'inexistence à la mort, ce n'est rien, un fil. On le sent, la nuit, on a cette lucidité précieuse. Alors que le jour, pour la sentir, il faut être dépressif!

Pour un homme normal bien constitué, l'état de veille et l'état de sommeil doivent aller de pair constamment. Quand on est éveillé, on devrait aussi être dans un état de sommeil. J'entends par sommeil vivre dans les profondeurs de soi-même. C'est ce que vous faites, par exemple, quand vous écrivez. Vous travaillez le jour mais vous allez rechercher en vous des choses qui sommeillent dans les profondeurs de la nuit. Ceci est la base de toute création. On va chercher la solitude qui conduit aussi à cette profondeur nécessaire pour créer, et [112] je dirais même, pour vivre. On ne pratique pas assez la solitude, il n'y a aucune éducation qui favorise cette communication avec soi-même. Une des grandes erreurs de la société d'aujourd'hui, c'est de fuir la solitude. De vouloir le sommeil à tout prix. On ne sait plus être tout seul! Il faudrait toujours avoir en soi le jour et la nuit; s'inventer, même pendant le jour, des insomnies.

19 avril 1984