

temps dans la réflexion et dans l'angoisse. Je profite rarement du moment présent, je suis incapable de m'arrêter de penser. Dans la tête, j'ai l'impression d'avoir sans cesse une machine qui fait du bruit.

### Enfant, vous souvenez-vous de choses troublantes que vous avez vécues ?

De plein de choses ! Plutôt à l'adolescence. J'étais l'élève perturbateur de ma classe. Sans cesse, je voulais obtenir l'attention des autres en me levant, en dérangeant mon voisin, en étant impoli avec le prof. J'éprouvais un besoin... de mouvement. Pour moi, c'était normal, j'avais la « bougeotte », comme on dit. Du coup, chaque après-midi, je pratiquais un sport. A la maison, j'éprouvais les pires difficultés à me concentrer sur un livre ou un film au-delà d'un quart d'heure.

### Et aujourd'hui ?

Aller au cinéma, c'est l'enfer, au grand désespoir de ma compagne. Au quotidien, j'éprouve de réelles angoisses qui entraînent des maux de tête, des douleurs au ventre, des tensions musculaires et nerveuses. Exemple : si je vois un enfant qui marche sur un trottoir, je vais anticiper sur des événements non fondés qui pourraient lui arriver. Et je peux éprouver ça dans mon couple, avec des amis, en faisant du sport... Quand je prends ma voiture, je me dis : « Et si je continue sur cette route, ne vais-je pas mourir ? Ne devrais-je pas prendre un autre itinéraire ? » Au volant, je veux arriver à une destination bien précise et je me retrouve ailleurs, car, entre-temps, j'ai oublié où je voulais me rendre.

### On imagine les conséquences sur votre boulot, qui demande de la concentration...

Dans « Un gars, un chef », j'écoute la recette de Gerald Watelet pendant dix minutes, et je décroche. En coulisses, il me dit toujours : « Toi, tu as de l'orage dans ta tête. » Je ne lui ai jamais parlé en profondeur de mon trouble. Pour « The Voice Belgique », mes interventions en direct étaient relativement courtes :

je me concentrais donc à fond durant quatre ou cinq minutes. Avant chaque antenne, je me focalise sur un sport, je vais courir, nager. Si je ne faisais pas cela, je serais beaucoup trop nerveux à l'écran, je parlerais beaucoup trop vite, je bafouillerais...

### Comment avez-vous réussi à jouer au théâtre dans « Bossemans et Coppennolle », la pièce qui sera diffusée en fin d'année sur la RTBF ?

Ça, c'est encore plus compliqué. J'avais entre dix et quinze pages de texte à connaître et j'ai commencé à travailler deux mois avant le jour J. Chaque soir, pendant une heure, je me suis focalisé sur mes dialogues. Mais je me déconcentrais au bout de vingt minutes : je me levais, je passais un coup de fil, je consultais mes e-mails... J'ai donc dû travailler beaucoup, beaucoup, beaucoup.

## Des stars atteintes du TDAH :

Emma Watson, Jim Carrey, Michael Jordan, Michael Phelps, Justin Timberlake, Jamie Oliver, Richard Branson, Michelle Rodriguez.

### Vous vous mariez en juin. Votre future épouse, Julie Denayer, connaît-elle votre maladie ?

Oui, et elle adore me voir sans cesse bouger, avoir de l'impulsivité positive, trouver une idée à chaque seconde... Cela ne lui pose aucun problème. Elle s'est rendu compte assez vite de mes symptômes. Le sujet est donc venu normalement sur le tapis. Après le diagnostic qui a été posé il y a quelques semaines, j'espère pouvoir mieux contrôler mes angoisses.

### N'est-ce pas fatigant pour le conjoint ?

Julie et moi avons trouvé un bel équilibre. Maintenant... c'est parfois épuisant ! (Sourire.) Il faut pouvoir me suivre, et elle est très tolérante par rapport à mes nombreuses heures de sport. Mais j'ai vraiment trouvé la perle : c'est Julie qui m'a déniché un lieu de vacances qui arrive à m'apaiser. C'est un endroit secret en France où... il n'y a rien à faire ! Sans stimuli extérieurs, j'arrive à déconnecter ce bourdonnement que j'ai dans la tête, je me calme, mon esprit ne gamberge plus.

