



LIVRES

Gilles Paris

« J'aime la vie c'est ce qui m'a sauvé »

Que de souffrance mais aussi de résilience pour le célèbre auteur d'*Autobiographie d'une courgette*. Il nous dit tout de ses huit dépressions qui, finalement, ont fait de lui un être empathique. Vive la vie !

C'était une époque « où l'on maniait avec dextérité le martinet ». Comme beaucoup d'entre nous dans les années 1970, Gilles Paris n'a pas échappé aux coups de lanière. Une violence paternelle qui l'a conduit à plusieurs dépressions et même des tentatives de suicides. Aujourd'hui, même s'il a toujours une épée de Damoclès au-dessus de la tête, il va mieux. Beaucoup mieux et on est ravi pour lui.

Ce livre, il en avait envie depuis longtemps mais pas facile de se livrer ainsi, sans fard, sans retenue. Il dit tout – dont ses « années Sagan ». C'est une belle histoire qui vous fera, peut-être, venir une larme à l'œil mais, à chaque fois, il remonte la pente. Grâce aux médecins, à sa ténacité et à l'amour. Laurent, son mari a toujours été là pour lui. Même si on l'imagine ce ne fut pas facile tous les jours. Et finalement, la vie est plus forte que tout comme il le dit dans le dernier chapitre. Annusez-vous à le réécrire pour vous, ça vous fera sans nul doute du bien. Ça remonte le moral, ça donne envie de vivre.

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien. Mais pas le sien et si le vôtre est un peu fatigué ou a du vague à l'âme, lisez cette belle non-autobiographie, ce joli texte. Ça calme et ça fait du bien.

Vous dites que ce n'est pas une autobiographie, pourquoi ?

Je suis beaucoup trop jeune pour en écrire une et puis c'est un livre qui parle de trente ans de ma vie. Et je ne veux pas que l'on puisse penser que ma vie se résume à cela. Parce que le dernier chapitre, qui s'intitule *J'aime*, me correspond davantage dans le quotidien et le bien-être qui a été le mieux entre deux dépressions et qui est le mien depuis quelques années, maintenant que les dépressions s'en sont allées.

« Il faut faire quelque chose, pas ne rien faire »

Pourquoi ce livre très personnel et pourquoi maintenant ?

La première raison sans doute la plus importante c'est la rencontre avec Véronique de Bure qui est mon éditrice chez Flammarion. Elle avait lu un portrait de moi dans *Le Parisien* dans lequel j'évoquais des épisodes difficiles mais sans rentrer dans le détail. Pour elle, entre les lignes, elle pensait que cela pouvait faire un

portrait de moi. Deux ans après elle m'a contacté très gentiment. Et voilà le point de départ de ce livre que j'avais dans ma tête depuis un certain temps mais l'occasion ne s'était jamais présentée.

Et la seconde raison ?

Il fallait quelques années de distance par rapport à ces années-là car je n'aurais pas pu écrire cette histoire à chaud.

L'avez-vous aussi écrit pour aider les autres, leur dire que l'on peut s'en sortir ?

Oui c'est vrai, à la restriction près que deux dépressions ne se ressemblent pas : j'en ai fait huit et toutes ont été différentes même s'il y a des points communs. Cependant, je me garderais bien, après avoir fréquenté des hôpitaux psychiatriques, des psychiatres, des psychologues... de donner des conseils car chacun doit trouver en lui l'étincelle qui lui permettra de remonter.

Quelle fut la vôtre ?

À la fois la peinture, le sport et beaucoup d'autres disciplines que j'ai faites et qui m'ont fait un bien fou. Généralement, la piscine et le sport aident beaucoup les dépressifs. En fait, il faut faire quelque chose, pas ne rien faire.

On a une mauvaise image des hôpitaux psychiatriques. Avez-vous le même sentiment ?

Non pas du tout. Il y a de tout bien sûr. Lors de l'une de mes dépressions, je suis resté un an à l'hôpital, c'était trop. C'est le

paradoxe de ces institutions : en général on y reste trois semaines, un mois. Au bout d'un an, j'avais perdu tous mes repères, j'étais complètement paumé. C'est vrai que parfois on est un peu infantilisé et il faut résister à cela mais j'ai quand même rencontré des médecins, des infirmiers, des aides-soignants géniaux, très à l'écoute.

« Mon mari a toujours été présent »

Tout est parti de la violence de votre père. Comment expliquez-vous ces violences familiales dont on parle beaucoup désormais ?

Sans vouloir l'excuser pour autant, mon père était un homme colérique et souvent les gens se mettent en colère pour des raisons qui ne sont pas celles pour lesquelles ils se mettent en colère. Dans son cas : il a été plus ou moins abandonné par son père et au lieu de changer le cours des choses, il a reproduit le schéma avec moi. De cette colère est née cette violence, il m'a battu quand j'avais dix-huit ans mais je n'ai pas été un enfant battu, j'ai eu une enfance heureuse, bourgeoise. Les choses se sont gâtées au moment de la séparation de mes parents.

C'est aussi un roman d'amour. Surtout avec votre mari...
Absolument. Ça fait plus de vingt ans qu'on est ensemble et

ce genre d'épreuves ça passe ou ça casse. Parfois, on n'en peut plus de l'état léthargique de la personne avec laquelle on partage sa vie. Il a eu peur, a été perturbé mais a toujours été présent et tendre. Cependant, ces épreuves l'ont fait grandir et mûrir d'une certaine manière.

Enfin ça se termine plutôt bien quand on lit le dernier chapitre, très original ?

J'aime la vie, c'est cela aussi qui m'a sauvé. Même dans les périodes les plus noires, à un moment donné on touche le sol et on remonte. Je n'aime pas la souffrance qui se prolonge donc il faut tourner la page, remonter. Ce chapitre *J'aime* c'est une sorte de questionnaire de Proust que l'on pourrait poser à tous les écrivains. Car c'est tout ce qu'on aime dans la vie et c'est tout ce qui compte finalement.

ALAIN MAESTRACCI
amaestraci@nicematin.fr



Certains cœurs lâchent pour trois fois rien.
Gilles Paris. Éditions Flammarion. 220 pages. 19 €.