



La dépression mise à nu

Gilles Paris dédicacera à Mûrs-Érigné son dernier livre « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien », récit de huit dépressions et de son amour de la vie malgré un lourd secret familial.



Gilles Paris dédicacera son livre « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien » à l'hypermarché de Mûrs-Erigné, le 6 mars.

PHOTO : DOHER GAILLARD-HOHLWEG

**ENTRETIEN**

Attaché de presse pour de grandes maisons d'édition, Gilles Paris a connu le succès dès son deuxième roman, « Autobiographie d'une courgette », adapté en film d'animation (« Ma vie de courgette ») par Claude Barras. Ses livres, écrits à partir de 30 ans, ont tous connu des succès en librairie.

Pourtant, l'écrivain à succès portait en lui un secret qui l'a entraîné dans le noir à moult reprises. Il n'a pu échapper à la dépression. Huit au total, qui ont duré entre quelques semaines et deux ans. Cette vie intime et douloureuse, il la raconte dans le récit « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien » qu'il dédicacera à l'hypermarché de Mûrs-Érigné samedi. Son dernier livre est aussi le récit d'une jeunesse insouciante et d'un début de vie d'adulte incandescente.

Qu'est-ce qui a déclenché l'écriture de ce récit à la première personne ?

Gilles Paris : « La première raison a été une rencontre avec une éditrice, Véronique de Bure. Elle venait d'entrer chez Flammarion et cherchait à développer une nouvelle collection de récits. Elle avait lu un portrait de moi dans la presse dans lequel j'évoquais mes zones d'ombre. Elle m'a proposé de développer un récit à partir de cela.

« La seconde raison est que ma dernière dépression date de 2017. J'avais une distance suffisante pour pouvoir raconter ces moments. »

Vous ne racontez pas que vos dépressions. C'est une mise à nu...

« Je suis quelqu'un d'assez discret. Beaucoup de gens qui me connaissent vont me voir autrement. C'est vrai que pendant toute l'écriture, j'avais l'impression d'être nu au milieu de la foule. Mais quelqu'un comme moi, qui a été en analyse pendant 35 ans, ne peut pas raconter les choses différemment.

« C'est comme une vieille photo noir et blanc. Le souvenir est intact mais, avec le temps, on a tendance à vouloir transformer le regard, l'enjoliver en couleurs. J'ai essayé de rester dans le noir et blanc. Je devais être sûr que les choses, dans leurs moindres détails, s'étaient bien passées comme je l'écrivais. Quand j'avais un doute, je ne l'écrivais pas. »

Dès le départ, le lecteur sait qu'un épisode violent avec votre père quand vous étiez adolescent vous a poursuivi. Vous finissez par raconter ce passage à tabac très dur.

« Le souvenir de ce moment est toujours très vif. Les coups m'ont marqué mais ce sont les mots qui m'ont fait le plus de mal et m'ont poursuivi longtemps. Mon père était très colérique. Il a dit ces mots (« tu es une

merde ») même s'il ne les pensait pas. Aujourd'hui, ils sont sortis de moi. Si je subis un échec, je ne ressens plus ce moment arrivé quand j'avais 18 ans. »

Un chapitre s'intitule « L'ultime dépression ». C'est fini pour vous ?

« Mon éditrice voulait que je le nomme « Plus jamais ». Mais je n'en sais rien. Lors de ce dernier épisode, j'ai eu la volonté de ne rien changer à mon quotidien. Mon travail, mes soirées avec mon mari Laurent... J'avais envie de résister au mal. C'est comme quand vous faites du gainage en sport. J'ai gagné mon esprit jusqu'à ce que ça s'arrête. »

C'est un sujet tabou en France. La dépression est pourtant très répandue.

« Une personne sur sept a déjà fait une dépression. Cela concerne trois millions de Français. Avec la pandémie, le problème a été multiplié par deux. Mais on n'en parle pas tant que cela. C'est tabou pour ceux qui la traversent et leur entourage. Il faudrait peut-être que plus de gens connus en parlent comme l'a fait Philippe Labro (« Tomber sept fois, se relever huit »). La dépression fait peur car elle touche le mental. »

Auriez-vous un conseil à donner à ceux qui sont touchés, de près ou de loin, par cette maladie ?

« Je pense qu'il faut trouver sa voie

pour remonter la pente. Il y a beaucoup de possibilités. Il faut faire quelque chose après la chute, donner le coup de pied suffisant pour remonter à la surface. Certains font du sport, d'autres de l'art. Il faut prendre le temps. Une dépression dure souvent plus d'une année. Les proches doivent apprendre la patience. Même les gens normaux ont droit au bonheur. »

Marie-Jeanne LE ROUX

Gilles Paris dédicacera son livre de 10 heures à 17 heures samedi 6 mars à l'Hyper U de Mûrs-Érigné.
« Certains cœurs lâchent pour trois fois rien » de Gilles Paris. Flammarion. 18 €.

