



## LITTÉRATURE

# L'autobiographie d'une dépression de Gilles Paris

**RÉCIT** L'auteur d'«Autobiographie d'une Courgette» publie un récit où il raconte ses huit dépressions et tente de comprendre leur origine. Un témoignage précieux, sobre et bouleversant.

---

PAR LAURENCE DE COULON



DIDIER GAILLARD-HOHLWEG

Gilles Paris a écrit de nombreux romans au succès critique, dont un best-seller adapté au cinéma par Claude Barras sous le titre bien connu de «Ma vie de Courgette». Dans «Certains cœurs lâchent pour trois fois rien», il se livre dans un récit autobiographique fragmenté autour de ses dépressions qui l'ont mené à réfléchir à sa relation avec son père et à l'histoire de sa famille. Il dévoile comment ces dépressions lui sont tombées dessus, comment il s'en est remis, ses relations avec son entourage et son travail d'attaché de presse. Un récit qu'il a voulu honnête, et qui bouleverse, par là même.

#### Qu'est-ce qui vous a donné envie d'écrire ce livre?

Une éditrice, Véronique de Bure, avait lu un portrait de moi dans un quotidien en 2017. J'abordais le thème, sans entrer dans le détail. Ça l'avait intriguée, parce qu'elle avait l'image de moi, comme la plupart des gens dans l'édition, comme d'une force que rien ne pouvait renverser, et elle s'est

étonné qu'il puisse y avoir des failles. Elle a attendu deux ans avant de m'envoyer un mot très gentil et on s'est rencontrés. L'idée du livre est née grâce à cette rencontre. Elle m'a fait comprendre que le temps avait passé depuis la dernière dépression qui date de 2017, que je pouvais maintenant librement parler du sujet, sans craindre que ça me fasse mal d'en parler. Le recul était là.

“  
Ma mémoire,  
comme celle  
de n'importe qui,  
est sélective,  
et je ne me souviens pas  
de tous les détails.”

GILLES PARIS  
ÉCRIVAIN

#### Était-ce un livre difficile à écrire?

Pas du tout. Ça a été un livre extrêmement facile à écrire. Tout est venu d'une façon assez fluide, à part quelques petits détails. Véronique est vraiment une éditrice hors normes en France. Je pense qu'elle a lu le livre une quinzaine de fois, ce que très peu d'éditeurs font, et elle a été très exigeante, notamment au niveau des dates. Elle voulait vraiment que les événements soient datés, que quand je parle d'une clinique, je donne le lieu, l'année, donc ça m'a un peu obligé à regarder dans des carnets, des vieux agendas. Ma mémoire, comme



celle de n'importe qui, est sélective, et je ne me souviens pas de tous les détails, d'où l'idée de parler surtout de la première dépression, de la seconde et de la dernière, parce que les autres se ressemblaient un peu toutes et elles se mélangeaient dans ma mémoire.

#### **Vous avez écrit par fragments...**

Il y avait aussi la volonté de ne pas faire quelque chose de chronologique, mais plutôt qu'on puisse entrer dans ma vie comme dans une danse. Et dans une danse, on recule, on avance, on virevolte. Chaque



#### **«Certains cœurs lâchent pour trois fois rien»**

Gilles Paris,  
Ed. Flammarion,  
220 pages

chapitre ressemble à une nouvelle, c'est ce que j'aime écrire. C'est la seule part de fiction, entre guillemets, dans ce livre, cette construction.

#### **C'était important pour vous d'être au plus près de la vérité?**

Je donne un exemple. Quand j'avais 18 ans, mon père m'a battu. Je me souviens de ses chaussures en cuir, et j'ai un doute au moment où j'écris le passage, parce que je suis presque sûr qu'il avait des fers aux pieds, mais je n'en suis pas tout à fait certain. Dans un premier moment, j'écris la scène avec les fers, et je réfléchis et je me dis que si je ne suis pas sûr, je ne peux pas le mettre. Je me dis: ce n'est pas honnête, s'il n'avait pas de fers aux pieds, tu essaies de rendre le passage encore plus dur. Et je les ai enlevés. Après, c'est ma vérité, si on demandait leur version à mon père et à ma belle-mère, je suis convaincu qu'elle ne ressemblerait pas à la mienne.

#### **C'est votre premier livre qui n'est pas une fiction...**

Oui, et il donne des clés pour

### **3 RAISONS DE LIRE «CERTAINS CŒURS LÂCHENT POUR TROIS FOIS RIEN»...**

→ **L'auteur** Gilles Paris a écrit «Autobiographie d'une Courgette».

→ **Le sujet** La dépression.

→ **Le ton** Pudeur et honnêteté.

les autres. En tant que lecteur, quand j'étais adolescent et que j'aimais un auteur, j'avais une soif de tout lire. Quand j'ai travaillé en tant qu'attaché de presse, la rencontre avec Françoise Sagan a vraiment été très forte, parce que j'avais tout lu d'elle. Je l'ai invitée à dîner à la maison pour lancer «Derrière l'épaule», j'ai pu lui montrer les cadres où je mettais ses photos partout, adolescent. Plus je suis entré dans sa vie, plus j'étais proche de ses livres, de ses personnages. Ça me donnait des clés incroyables pour mieux comprendre ses livres.