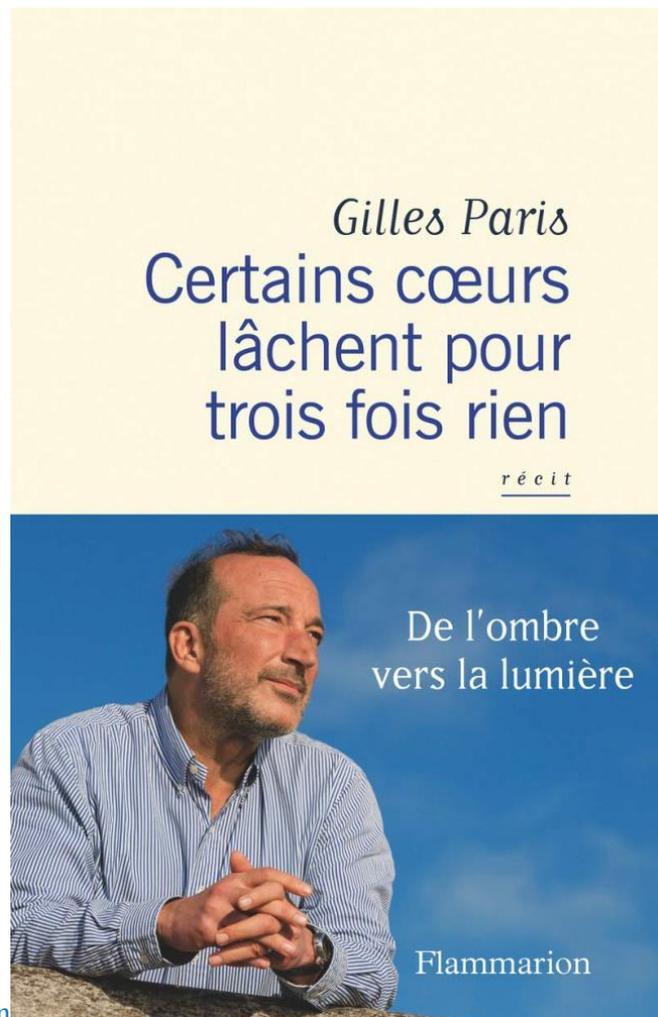


MA COLLECTION DE LIVRES

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien



Publié le [9 février 2021](#) par [HCh Dahlem](#)

En deux mots:

«tu n'arriveras jamais à rien. Tu n'es qu'une merde.» Cette phrase assénée par son père hantera longtemps Gilles Paris. Pris dans une terrible spirale qui va le voir enchaîner les dépressions – qu'il nous détaille – il révèle aussi combien son addiction pour l'écriture l'aura aidé.

Ma note:

★★★ (bien aimé)

Ma chronique

« Même les gens normaux ont droit au bonheur »

Huit livres et autant de dépressions. Gilles Paris raconte une vie rongée par ce mal insidieux et comment, avec ses amis, ses amours et ses emmerdes, il a pu s'en sortir.

Au sein d'une maison d'édition, les attachés de presse sont des travailleurs de l'ombre. Quand leur travail paie et qu'un auteur est mis en avant, c'est évidemment parce que l'auteur a du talent et quand le livre ne trouve pas de couverture médiatique, c'est forcément que l'attaché de presse a failli. Si le cas de Gilles Paris est un peu à part, ce n'est pas tant qu'il a plusieurs décennies d'expérience dans le métier, mais parce qu'il est également auteur, avec huit livres à son actif dont le désormais célèbre [Autobiographie d'une courgette](#), adapté au cinéma en 2016 par Claude Barras sous le titre [Ma vie de Courgette](#). Dans les prochains mois suivront une adaptation au théâtre ainsi qu'une bande dessinée (dessins de Camille K et scénario d'Ingrid Chabbert). Il peut par conséquent porter un regard sur les deux aspects du métier. Toutefois, ce n'est pas l'aspect central de son récit. Avec honnêteté et sans filtre, il nous raconte les huit dépressions successives dont il a été victime. Un mal insidieux qui a bien failli l'emporter, car il a quelquefois accompagné sa chute d'une tentative de suicide. Et entendre alors le médecin lui expliquer que « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien ». Le sien a résisté, si bien qu'il peut aujourd'hui témoigner.

Raconter que la première fois qu'il a été laissé pour mort, cela n'avait rien à voir avec une dépression mais aux coups portés par son père. Une violence physique qui a été précédée d'une violence morale puisque régulièrement, il lui répétait qu'il n'arriverait jamais à rien, qu'il n'était qu'une merde. Une phrase devenue comme un mantra, une relation toxique sur laquelle il peut enfin mettre des mots : « Je me suis tu pendant des années. Je n'ai pas cherché à me libérer auprès d'un psychologue, d'un ami, encore moins de ma famille. Je me suis défoncé, abusant de cocaïne et de vodka, j'ai frôlé le bord des abîmes, reconnu si peu le visage verdâtre dans le miroir. Accroupi au-dessus du siège des toilettes, toutes couleurs aspirées, j'ai reniflé la mort, serrant le poing, froissé comme des feuilles sèches éparses que le vent emporte. »

Gilles Paris raconte les folles années de sa jeunesse, les addictions à la drogue et au sexe, la parenthèse avec Pascaline, la seule femme qu'il n'ait jamais aimée, les nuits à danser et les amants qui s'accumulent jusqu'à ces matins glauques où on se sent seul, triste, perdu. La première dépression arrive en 1992, elle sera suivie de sept autres, entrecoupées par des périodes durant lesquelles l'attaché de presse fera du bon travail, notamment pour les éditions Plon, servira d'homme à tout faire de Françoise Sagan, écrira des livres et rencontrera Laurent, l'homme qui va partager sa vie, l'apaiser, le secourir. Tout semble aller bien. « Je suis heureux avec Laurent. J'ai écrit un livre qui a du succès. J'ai un chouette appartement, un travail que j'aime. J'ai enfin trouvé mon équilibre ». Mais ce bonheur sera de courte durée. La nouvelle dépression qui s'amorce « restera la plus inexplicable de toutes, et la plus rude. Elle va durer deux ans ».

Comme toutes les dépressions qui vont suivre, elle va s'accompagner d'un séjour en

hôpital psychiatrique. Les pages sur ces établissements sont aussi éclairantes que glaçantes. Elles dépeignent «la vie sans magie et sans couleurs ». Alors Gilles Paris, comme Hippolyte, son personnage dans *Inventer les couleurs*, crée les couleurs là où elles n'existent pas. Il écrit. « L'écriture n'est pas une thérapie pour moi, elle est ma vie, en dehors des dépressions. Quand on aime autant la fiction que je l'aime, on en injecte dans sa vie pour la rendre moins cruelle. » Le paradoxe veut pourtant qu'après chaque livre une nouvelle dépression suive. Si bien qu'après la parution d'*Au pays des kangourous* il s'imagine que ses livres sont en partie responsables de ses dépressions. « Après chaque lancement, je rechute. C'est systématique. Laurent, toujours pratique, me conseille d'arrêter d'écrire. Autant mourir. »

On remerciera l'auteur de son éclairage sincère et sans fioritures. En le suivant, on comprend combien ce mal est complexe, parce qu'en grande partie inexplicable. Et on se prend à espérer que la bête est enfin terrassée.

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien

Gilles Paris

Éditions Flammarion

Récit

220 p., 19 €

EAN 9782081500945

Paru le 7/01/2021

Où ?

Le roman est situé en France, principalement à Paris. Mais on s'y déplace beaucoup, en France, à Montpellier, Biarritz, Angoulême, Issy-les-Moulineaux, Montréal, Benerville-sur-Mer, Cannes, Montmorency, Meudon, Marne-la-Vallée, Rungis, Enghien, Vichy, dans le Gers, à Juan-les-Pins, à Houlgate, en Afrique, particulièrement en Sierra Leone, à Blama et Freetown, en Europe, à Majorque, en Grèce, à Athènes et Amorgos, en Grande-Bretagne, à Londres, à Miami, au Mexique, à Playa del Carmen, Almyrida Sands, New York, Amsterdam, à Nassau aux Bahamas, en Allemagne, à Hambourg et Munich ou encore en Italie, en Crète ou aux Maldives. Ibiza, Sienne, Venise.

Quand ?

L'action se déroule des années 1960 à nos jours.

Ce qu'en dit l'éditeur

«Les cliniques spécialisées, je connais. Je m'y suis frotté comme on s'arrache la peau, à vif. Les hôpitaux psychiatriques sont pleins de gens qui ont baissé les bras, qui fument une cigarette sur un banc, le regard vide, les épaules tombantes. J'ai été un parmi eux.» Une dépression ne ressemble pas à une autre. Gilles Paris est tombé huit fois et, huit fois, s'est relevé. Dans ce récit où il ne s'épargne pas, l'auteur tente de comprendre l'origine de cette mélancolie qui l'a tenaillé pendant plus de trente ans. Une histoire de famille, un divorce, la violence du père. Il y a l'écriture aussi, qui soigne autant qu'elle appelle le vide après la publication de chacun de ses romans. Peut-être fallait-il cesser de se cacher derrière les personnages de fiction pour, enfin, connaître la délivrance. « Ce ne sont pas les épreuves qui comptent mais ce qu'on en fait », écrit-il. Avec ce témoignage tout en clair-obscur, en posant des mots sur sa souffrance, l'écrivain nous offre un récit à l'issue lumineuse. Parce qu'il n'existe pas d'ombre sans lumière. Il suffit de la trouver.

Les critiques

[Babelio](#)

[Lecteurs.com](#)

[La Grande Parade](#) (Serge Bressan)

[Boojum, l'animal littéraire](#)

[La Valse des pages](#) (Chronique suivie d'un entretien avec l'auteur)

[Publik'Art](#)

[Vivre fm](#) («Entre nous» – podcast)

[Blog Toujours à la page](#)

[Blog Valmyvoyou lit](#)

Les premières pages du livre

« *AVERTISSEMENT*

Ce livre n'est pas une autobiographie, mais des éclats de vie pour mieux comprendre les méandres de la dépression. Je n'ai pas vraiment cherché non plus à en trouver les causes. Elles sont multiples et sinueuses. S'en approcher, c'est s'en éloigner en même temps. Deux dépressions ont peu de choses en commun. Tenter de les cerner comme les chiens en meute traquent le gibier à la chasse serait une erreur. La bête a souvent le dernier mot, avant qu'on puisse la terrasser par sa propre volonté et le traitement médical adéquat. Je suppose que ma vie ressemble plus au dernier chapitre dans ses moments les plus exaltants, mais je ne peux nier ces trente années de combat que j'ai voulues sans fard. Soit la moitié de ma vie à réfléchir aussi à tout ce que mon père m'a fait ou pas, emmêlant le fil de ces années sombres. Comme le souvenir intact d'une photographie que je n'ai pas cherché à embellir, ni à modifier pour mieux émouvoir. Plutôt que de diriger la mémoire à mon avantage, je me suis abstenu d'en parler. Entre deux dépressions, j'ai eu la chance de vivre normalement et de supporter la menace d'une épée de Damoclès. Je suis heureux de la vie que j'ai menée, elle ressemble à celle de milliers d'autres personnes. Il vient une heure où chacun doit affronter ses démons pour mieux s'en libérer. J'aime être un parmi tous. Un anonyme dans la foule. Un inconnu célèbre que personne ne reconnaît. Je me suis défendu contre la bête, pas question d'être dominé par elle. Entrez dans ma vie, comme on entre dans une danse.

Lettre au père

Je te tutoie encore. C'est tout ce que j'ai en tête, quand ma vie, entre tes mains, s'est réduite au silence. Je ne commencerai pas cette lettre par « Cher papa », rien de toi ne m'est cher. Ces deux syllabes, pa-pa, se répètent comme un refus. Si au moins j'avais pu, pas à pas, me rapprocher de toi. J'entends juste une négation : pas de papa. Le vide abyssal où je tombe depuis soixante et un hivers.

Je me relève l'été, j'aime la chaleur sur mon corps, la mer qui m'avale, ma peau qui brunit. Je ne connais rien de tes étés à toi, juste une chaise longue sur un carré de pelouse verte où tu lis l'un de mes livres qui ne t'est pas dédié, et ne le sera jamais. Plus rien ne nous lie, si ce n'est cette photo envoyée par ta femme sur mon portable, où tu essaies sûrement de me dire que tu t'intéresses à moi, quand rien de toi ne me soucie en retour. Tu as pris du ventre avec les années, je m'évertue à le perdre à chaque dépression, comme le poids trop lourd de notre histoire.

Maman me prend pour toi depuis que tu es parti. Plus de quarante ans déjà. Les conversations se terminent mal entre elle et moi, un dialogue de sourds qui laisse ses empreintes et ne règle aucun compte. Je ne te ressemble pas, pourtant. J'ai choisi d'être écrivain alors que tous les mots de la terre nous séparent. J'aime les hommes. Toi, ta nouvelle famille.

Je suis devenu attaché de presse, par hasard, pour communiquer, puisqu'avec toi il n'en est rien. Je n'ai pas de haine à ton égard, cela ressemblerait trop à de l'amour. J'aime te savoir loin : je n'ai pas peur de te croiser quand je marche au hasard des rues. Je n'ai rien de toi, ni ton adresse postale, ni ton portable, ni d'anciennes photographies, toutes jetées, brûlées ou disparues. Je t'imagine avec tes cheveux gris épars, tes petites veines éclatées comme un trop-plein de colère, agacé comme autrefois quand tu me regardais sans me voir, les mots sautant de ta bouche comme des balles qui ne m'ont pas tué. Tu as essayé pourtant, ta colère l'emportant sur la raison.

Je n'avais pas vingt ans et tu t'es comporté comme un salaud dans mon premier appartement, rue Eugène-Manuel. Tes poings sur moi, tes coups de pied dans mon ventre, dans ma tête. Ce jour-là, une personne dont j'ignore tout m'a porté sur son épaule et déposé dans un hôpital. Je l'aurais aimé, cet inconnu qui passait devant mes fenêtres et m'a sauvé.

On ne m'a pas appris à te rendre la pareille. Ni toi, ni personne. C'est peut-être ce que je suis en train de faire avec cette lettre. J'aurais dû réagir avant, t'en coller une. Je t'ai laissé me faire mal. L'extérieur ce n'est rien, la peau cicatrise. Mais en dedans, rien ne me réparera.

Je danse dans les rues quand personne ne me regarde. J'essaie de rendre ma vie plus insouciant, et tu n'y es pas le bienvenu.

La vie n'est pas une voie romaine.

Dans mes cauchemars tu me frappes encore, jamais satisfait, moi non plus puisque je te laisse me cogner sans réagir, comme une règle interdite. Les médecins ne s'intéressent alors qu'à mes angines, aussi blanches que la poudre que j'inhale la nuit. Je me suis tu pendant des années. Je n'ai pas cherché à me libérer auprès d'un psychologue, d'un ami, encore moins de ma famille. Je me suis défoncé, abusant de cocaïne et de vodka, j'ai frôlé le bord des abîmes, reconnu si peu le visage verdâtre dans le miroir. Accroupi au-dessus du siège des toilettes, toutes couleurs aspirées, j'ai reniflé la mort, serrant le poing, froissé comme des feuilles sèches éparses que le vent emporte. Je me déprécie à ce jeu. Je te donne raison. Je me brûle, je me fais mal, j'écrase des cigarettes dans la paume de ma main, sans souffrir, car tout ce que je retiens, c'est cette blessure inguérissable que tu m'as faite. Elle revient comme un boomerang et cogne à ma tempe. Parce que je n'ai pas réagi, parce que je n'ai pas osé lever la main sur toi, je pensais m'être condamné à aimer le mal, à le chercher la nuit comme un fauve, ne sachant plus comment conjuguer le verbe « aimer ».

Quand je tombe la première fois, je t'appelle. Nous ne nous sommes pas vus depuis quatorze ans. Je me souviens de nos pas dans les allées du parc, de la brume en hiver. La lumière se fait rare, le froid, lui, te ressemble, il s'insinue. En sortant de cette clinique, je viens te voir dans ta maison, près de Vichy. Tu me cognes plus fort en niant ce qui s'est passé chez moi. Je crois un moment en perdre la raison. Cela me hante encore. J'aurais tout inventé. Un écrivain-né. Un écrivain mort-né.

Une année plus tard, tu reconnais tes torts. J'aurais dû te frapper. En finir. Mais je suis juste cette écorce qui protège l'arbre. Seuls les mots dansent entre mes doigts. Fra-Gilles, et fort à la fois. J'encaisse, je prends les coups, j'esquive, je tombe, je me relève chaque fois. J'aime, je donne tout, je suis excessif, je ne sais rien faire à moitié. Je me tiens en équilibre sur les frises des falaises. J'ai peur du vide, j'ai peur de moi. J'ai dix ans, plus de soixante ans, bientôt cent ans. Tout ce que tu as laissé derrière toi s'est étioilé. Maman, ma sœur et moi tenons presque debout, c'est un miracle. Toi, tu as ta nouvelle famille avec Évelyne devenue Laura, et Marie-Diane, une deuxième sœur, ma demi-rien du tout. Elle nous traite de dingues, ma sœur Geneviève et moi. Elle n'a pas tort en ce qui me

concerne. Les cliniques spécialisées, je connais. Je m'y suis frotté comme on s'arrache la peau, à vif. J'y ai séjourné après avoir avalé trop de pilules, des blanches, des roses, avec un peu de whisky ou de Martini rouge. Que la fête commence ! J'y ai connu toutes sortes de vies, des vies en marge, ou brisées, j'ai appris que lorsque la roue tourne, ce n'est pas toujours pour avancer. Les hôpitaux psychiatriques sont pleins de gens qui ont baissé les bras, qui fument une cigarette sur un banc, le regard vide, les épaules tombantes. J'ai été un parmi eux. J'ai fréquenté des dizaines d'hôpitaux, à Paris, en banlieue et à Montpellier, où tu n'es plus jamais venu me voir. Je ne t'ai appelé que la première fois. Pour pardonner, il faut commencer par soi-même. Je l'ai fait en me réveillant, des électrodes sur la poitrine, survivant au pire. L'hiver 2016, un médecin m'a dit doucement que j'avais eu de la chance. « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien. » La douceur me fait toujours réfléchir. Avec ce que je tenais au creux de ma paume, quelqu'un d'autre y serait resté. Toi ?

J'ai publié huit livres. Chacun est une réponse à ta violence, à ton absence, à ces mots entrés en moi comme un glaive, juste avant que je perde conscience, du sang plein la bouche. Tu ne vaux rien. Tu ne feras jamais rien de ta vie. Tu es une merde. Parfois, je le pense vraiment. Je me détruis, je m'isole, je suis incapable d'amour, incapable de donner. Tu gagnes, un instant.

J'aspire les endorphines de mes leçons de sport, comme je me penchais autrefois sur les lunettes des toilettes. Cristaux blancs et pluie cinglant mon visage. Rien ne me retient, ni la neige, ni la bourrasque, ni le froid qui me gèle les doigts. Je suis un warrior. Quand je boxe, la cible te ressemble, j'essaye de rattraper le temps perdu.

Je me suis marié pour conjurer le mauvais sort. J'ai épousé Laurent. Vingt ans de vie commune et d'hôpitaux psychiatriques. Parfois, Laurent en a assez, il ne supporte plus ma tête trop pleine, le cendrier débordant, mon regard qui n'en est plus un, mais il reste auprès de moi, et nous t'oublions dans ta maison où je ne me rappelle rien. Ni la couleur de tes canapés où nous avons à peine parlé, ni celle de tes yeux : je ne les ai pas assez regardés.

Un ami cher m'a demandé de t'écrire cette lettre. Toi qui n'en as jamais eu, ni reçu un seul mot de moi. Une boîte de Pandore que j'ouvre sans peur. Je ne crains plus rien de toi. Tu dois être vieux maintenant, auprès de ta femme, de ta fille, à peindre des tableaux surgis de la pénombre de tes rêves, après ce métier d'architecte que tu as tenté, en vain, de m'enseigner. Déjà, tout ce qui venait de toi ne m'intéressait pas. Peut-être que tu ne peins plus. Tu attends juste que ton heure vienne.

Je ne suis pas obligé de t'aimer. Je l'ai compris depuis peu. Pas plus moi que toi, d'ailleurs. Ni ma mère qui finit ses jours dans une maison de retraite. Quand on me demande le livre que je préfère parmi ceux que j'ai écrits, je réponds invariablement : « Demanderait-on à un père lequel de ses enfants il préfère ? » Ma sœur a toujours eu ta préférence. Je ne lui en veux pas. J'ai sept enfants livres, huit avec celui-ci. Ils sont toute ma famille, tout comme ceux que j'aime sans limites, car je n'ai pas appris à aimer autrement. J'ai tant d'amour à donner pour rattraper celui que je n'ai jamais eu avec toi. Ton avis est forcément différent du mien, mais je ne tiens pas à le connaître, ni à devenir un jour ton père. Je n'ai pas choisi cette voie.

J'ai dix ans, plus de soixante, bientôt cent ans, tu peux t'éteindre. Pour moi tu l'as fait depuis longtemps. Récemment, Geneviève m'a appris que tu perdais la tête. Je sais ce que c'est. Je l'ai perdue, à ma manière, à huit reprises.

Je me souviens de cette odeur de cuir nauséabond dans la Mercedes que tu conduisais. Elle est indissociable de toi. J'ai couru un jour derrière cette voiture. Tu avais fui notre bel appartement, je voulais savoir où tu allais. Mais tu t'es éloigné avec cette odeur qui a

imprégné ma mémoire et je me suis retrouvé seul dans un quartier inconnu. J'ai marché, sonné, abandonné par toi pour longtemps. Des années plus tard, je me suis réveillé dans un lit qui n'était pas le mien, J'y étais seul, sans un mot. J'ai fait le tour de cet endroit, sans rien reconnaître. Je suis parti laissant un merci écrit sur un ticket de métro. Je n'ai jamais su qui m'avait recueilli au bout de cette nuit-là. J'imagine un père absent veillant sur moi.

Je t'ai longtemps cherché parmi des hommes de ton âge, avant d'y renoncer. Tu n'étais jamais là. J'avais envie d'une vie sans toi, ce que j'ai construit au fil des ans, avec Laurent. Nous sommes devenus toi et moi deux inconnus, séparés par des centaines de kilomètres et nos milliers de pensées éparses. Je ne fais plus le saut de l'ange, j'apprends à dire «je t'aime» et à croire en moi. Je ne me sens plus obligé en rien en ce qui te concerne. Je suis délivré de toi et j'avance entre les mots et la ponctuation. Tu n'es plus qu'un point isolé dans un livre. Un point final.

Mélancolie

La mélancolie entre en moi. Elle préfère l'automne ou l'hiver, les lumières grises et les brumes qui recouvrent les parcs des institutions psychiatriques. Elle obscurcit les âmes et s'y réfugie tout entière. Elle évacue la joie et la bonne humeur. Les plafonds, le ciel, même, ressemblent à un couvercle en verre sous lequel je peine à rester droit. Je n'ai plus rien d'un I majuscule. Tout juste un e rabougri. Je regarde le sol. J'ai cent ans. L'âge de maman, penchée sur son déambulateur.

La mélancolie prend toute la place. Elle étire ses pattes visqueuses dans mon corps qui s'engourdit à sa merci. Elle se débarrasse du passé et de l'avenir. Elle m'oblige à vivre le présent comme seul horizon. Elle n'aime ni la vie, ni les couleurs. Elle m'ôte l'espoir, l'envie et le désir. Hippocrate la définissait autrefois comme un trouble des humeurs. Les médecins ont emprunté ce doux nom de mélancolie pour décrire cette maladie mentale qui développe le sentiment d'incapacité, la tristesse profonde, l'absence du goût de vivre. Elle survient sans prévenir. À peine ai-je senti une grande nervosité, la fatigue et le vain sentiment que plus rien ne semblait possible. Les peurs grimpent comme le lierre sur l'arbre. La panique poursuit la raison et souvent la rattrape. La dépression me possède, elle dédouble ma personnalité, tout en laissant ma conscience intacte. La tristesse m'envahit, plus rien ne me fait sourire. Tout relève alors d'un effort surhumain.

Pourquoi me lever le matin, alors que la bête resterait au lit à ne rien faire, sinon dormir ? Pourquoi se laver, aller jusqu'à la salle de bains qui me paraît si loin ? Ou rester sous la douche tandis que l'eau coule, que mon corps s'affaisse sur le carreau et que l'eau tiède le recouvre d'une fine pellicule, pareille au placenta d'une mère ? Pourquoi répondre au téléphone et dire que tout va mal quand personne ne m'écoute vraiment ? Et tous ces gens qui s'inquiètent et m'envoient marcher ou courir, quand tout ce qui m'intéresse est une mort lente, sombrer dans le noir, avaler des somnifères jour et nuit pour que le corps épuisé trouve enfin sa place. Cette bête en moi retient toutes les horloges du monde. Le temps ne sera plus le même, tant que l'animal me domine. Il va falloir égrener les heures comme un sablier filmé au ralenti. Pas seulement parce que la zone cérébrale est atteinte et que certains efforts ressembleront à des poids trop lourds. Tout ce que j'entreprends est retardé par la dépression, et le temps qui joue un rôle essentiel dans l'évolution de la maladie mentale me paraît hors d'atteinte. Le regard que je porte sans cesse à ma montre, au réveil, me renvoie à un film d'anticipation où l'heure serait presque toujours la même.

La nourriture n'a plus le même goût. Elle ne me rassasie plus, elle me dégoûte. Avec les médicaments, il me faut constamment boire de l'eau, ce liquide qui, très vite, provoque en moi la nausée de vivre, comme un sentiment de noyade, de submersion. Chaque

gorgée me donne envie de vomir mes tripes. Ma vie résiste, goutte d'eau débordante et dérisoire.

À la nuit tombée, j'éteins une à une les lumières trop fortes qui m'éblouissent. J'observe les fenêtres d'en face. Ces hommes, ces femmes, à l'intérieur, qui se déplacent. J'envie leur vie sans la connaître. Je l'imagine forcément meilleure que la mienne. Je laisse le courrier s'accumuler. Le portable est sur silencieux, je ne supporte plus le moindre bruit. Je ne décroche plus. Je ne poste plus rien sur les réseaux sociaux, cette idée d'un bonheur imposé. Je suis incapable, le soir, de regarder mes mails. Je ne veux voir personne. Je n'ai plus rien de social à part Laurent qui me protège, et ne m'en voudra pas de me taire. La télévision me remplace. Et mon chien Franklin, un beagle, se colle constamment à moi. J'ai parfois l'impression qu'il me comprend mieux que quiconque.

Emmuré en moi-même, bientôt je confonds les jours. La tristesse est dans mon regard, dans mes gestes lents, dans ma bouche qui refuse de s'ouvrir. Les messages s'accumulent sur le répondeur de mon portable. Depuis combien de temps ne suis-je pas passé sous la douche ? Depuis combien de temps n'ai-je pas donné de mes nouvelles ? Je franchis la porte de la salle de bains. Je me lave, mains hésitantes sur mon corps nu qui me semble lourd. Je me sèche. Je m'habille lentement. Rien ne va avec rien. Je m'en fiche. Je vais voir un médecin. C'est le début d'un long processus. Le tout premier pas, vacillant, vers la guérison. Je n'y pense même pas.

Les rues sont sinistres. La foule m'effraye. Je reste planté au-dessus des marches du métro. Je ne peux pas les descendre. J'ai peur de tomber. Peur de tout. Je m'engouffre dans un taxi. Je transpire. Je donne une adresse et je prie pour que le chauffeur m'oublie à l'arrière. Dans la salle d'attente, je choisis une chaise isolée. Je regarde furtivement les visages. Les âges. La bête est insatiable. Elle prend tout. Rue Garancière, cet hiver 2016, tous ces malades m'ont paru si jeunes.

Dans le bureau d'un psychiatre, je ne résiste plus. Je pleure. Je parle en même temps. J'en ai assez. Je suis en colère. J'ai brûlé des cigarettes au creux de ma main, autrefois, pour mieux me faire comprendre. Quand je tombe, chaque fois, j'entends la voix du père. Ses mots. Tu es une merde. Et là, devant ce psychiatre qui me regarde avec bienveillance, comme un père normal le ferait, j'ai envie de poser ma tête sur son épaule et de sentir sa main caresser mes cheveux. Je l'invente, cette caresse. J'en ai tant besoin.

Je fais disparaître l'ordonnance dans la poche de mon pantalon.

Je vais devoir téléphoner au bon docteur M. et reprendre mes séances de psychanalyse. Parler de moi, de mes petites lâchetés, de mes défauts soigneusement cachés que seul Laurent connaît bien, des hommes de ma vie, de mes amants, de mes excès. De Lui. Je vais guetter les rares phrases du docteur M. quand il me reprend et me demande d'aller plus loin. Je me déprécie. Tu ne feras jamais rien de ta vie. Je m'abîme.

Quand vient la dépression, à ce moment précis, je ne déteste pas ce lâcher-prise où je n'ai plus à me soucier de rien. Juste un trou dans lequel je tombe sans me soucier de la chute. Que pourrais-je faire d'autre dans une piscine dont j'ai touché le fond, sinon donner le coup de pied qui me ramène à la surface ? Si paresser au sol est tentant quand plus rien ne me sourit, je sais in extremis que rien n'est joué et que la vie en vaut vraiment la peine. Je mets juste un certain temps avant d'en être sûr. C'est plus facile de ne pas faire de choix. Les mots et les images peuvent être trompeurs, tout comme les sentiments. Rien ne résiste au temps. Je me dis juste que tout cela n'était qu'un long moment d'hésitation. Et hors de l'eau, j'apprécie enfin de respirer comme si je m'en étais abstenu pendant toute la durée de la dépression.

Comme si la maladie n'avait été qu'un long temps d'apnée.

Huit dépressions en trente ans de vie

Huit.

J'en ai traversé huit, en trente ans de vie.

Les sept premières ont été suivies d'hospitalisation, de quinze jours à plus d'un an.

L'image dominante qui me revient à l'esprit, ce sont les bancs dehors, où je m'assois en silence, les jambes serrées, une cigarette au bout des doigts, le regard ailleurs, la

mémoire absente. Parfois, j'y bois un café que je suis allé chercher à la cafétéria, et je me souviens brièvement de plages et de petits déjeuners avec Laurent, au Mexique ou en

Italie. Ma vie d'avant. Un rayon de soleil un peu glacial s'attarde sur ma nuque, mon visage, mes mains nues. Je reste des heures à ne rien faire, imaginant la chaleur me

rendre, un instant, la vie que la bête m'a volée. Je suis un parmi les fous. Laurent est à la maison, ce chez nous qui ne veut plus rien dire. Les premières permissions de sortie sont

catastrophiques. Je reconnais peu l'appartement où je vis. Je suis un visiteur pressé. Je veux rentrer chez moi, à l'hôpital. Là-bas, au moins, je suis un sans domicile fixe avec

toit. Je range ma vie d'avant dans un mouchoir, au fond de ma poche. Elle ne tient à rien. J'ai parfois un ou deux compagnons de banc, aussi peu bavards que moi. Nos jambes se

touchent, ça me rassure. Je ne suis plus seul. Nos têtes penchées ne regardent rien de précis. Plongés dans nos pensées abyssales, la tempête est intérieure. Je ne me souviens

d'aucun prénom. Je n'ai jamais revu un seul patient au-dehors. Je n'ai pas cherché à les revoir. Les médecins me le déconseillent. Je sais de toute façon que ma vie d'après ne

sera pas avec eux. Pourtant, durant chacun de mes séjours, ils sont tout pour moi. Plus importants que Laurent, que mes proches. J'ai une autre vie à l'hôpital. Je suis là pour

guérir. Je cherche leur présence pour partager en silence nos solitudes et nos liens qui me paraissent aussi contraints que les racines entremêlées des figuiers. Il nous arrive

d'échanger quelques mots, des phrases bancales sur un instant de nos vies. »

Extraits

Je me suis tu pendant des années. Je n'ai pas cherché à me libérer auprès d'un psychologue, d'un ami, encore moins de ma famille. Je me suis défoncé, abusant de

cocaïne et de vodka, j'ai frôlé le bord des abîmes, reconnu si peu le visage verdâtre dans le miroir. Accroupi au-dessus du siège des toilettes, toutes couleurs aspirées, j'ai reniflé

la mort, serrant le poing, froissé comme des feuilles sèches éparses que le vent emporte. Je me déprécie à ce jeu. Je te donne raison. Je me brûle, je me fais mal, j'écrase des

cigarettes dans la paume de ma main, sans souffrir, car tout ce que je retiens, c'est cette blessure inguérissable que tu m'as faite. Elle revient comme un boomerang et cogne à

ma tempe. p. 15

Après la parution d'*Au pays des kangourous* va naître en moi le sentiment que mes livres sont en partie responsables de mes dépressions. Après chaque lancement, je rechute.

C'est systématique. Laurent, toujours pratique, me conseille d'arrêter d'écrire. Autant mourir.

Les médecins, sans trop s'avancer, évoqueront la fatigue cérébrale. Est-ce que je me vide en écrivant chaque roman ? Mais me vider de quoi ? De mots produits par mon

inconscient ? Est-ce qu'en allant toujours plus profond en moi, je crée une fissure dans laquelle je disparaissais, comme celle du plafond de ma chambre d'adolescent ?

Face à sa page ou à son écran, l'écrivain est seul. Une solitude choisie, un éloignement volontaire. p. 59

Mais ce bonheur est de courte durée. Tout semble bien aller pourtant. Je suis heureux avec Laurent. J'ai écrit un livre qui a du succès. J'ai un chouette appartement, un travail que j'aime. J'ai enfin trouvé mon équilibre et tout va me filer entre les doigts. Cette

troisième dépression qui s'amorce restera la plus inexplicable de toutes, et la plus rude. Elle va durer deux ans. Un an complet d'hôpitaux ou de cliniques psychiatriques dont Cochin, Enghien, Sainte-Anne, la Pitié-Salpêtrière, La Lironde à Montpellier. Un an pour remonter la pente, Les médecins évoqueront l'incidence du succès. La fatigue, mais les dépressions sont en grande partie inexplicables, c'est ce qui les rend si complexes. L'explication rassure toujours. p. 129

« L'écriture n'est pas une thérapie pour moi, elle est ma vie, en dehors des dépressions. Quand on aime autant la fiction que je l'aime, on en injecte dans sa vie pour la rendre moins cruelle. Dans *L'Été des lucioles*, je fais dire à Victor: «La vie sans magie, c'est juste la vie.» Dans *Inventer les couleurs*, Hippolyte dit: «Il faut inventer les couleurs là où elles n'existent pas.» Que serait en effet la vie sans magie et sans couleurs? Un établissement psychiatrique. » p. 170

À propos de l'auteur



Gilles Paris © Photo Lylia Berthonneau

Gilles Paris est l'auteur de huit romans qui ont tous connu un succès critique. Son best-seller *Autobiographie d'une courgette* a fait l'objet d'un film Césarisé et multirécompensé en 2016. (Source: Éditions Flammarion)

[Site internet de l'auteur](#)

[Page Wikipédia de l'auteur](#)

[Compte Twitter de l'auteur](#)

[Page Facebook de l'auteur](#)

Commandez le livre en ligne sur Amazon (il suffit de cliquer sur la couverture)



 Babelio

focuslittérature



MyLibrary-Online

Tags:

#certainscoeurslachentpourtroisfoisrien #GillesParis #editionsflammarion #hcdahlem
#recit #RentréeLittéraire2021 #litteraturefrancaise #litteraturecontemporaine
#MardiConseil #rentréedhiver #RentréeLittéraireJanvier2021 #rentreelitteraire
#rentree2021 #RL2021 #livre #lecture #books #blog #littérature #bloglitteraire #livre
#recit #lecture #jaimelire #lecture dumoment #lire #bouquin #bouquiner #livresaddict
#lectrice #lecteurs #lecteurscom #bouquiner #livresque #auteur #jaimelire
#lectureaddict #litterature #instalivre #livrestagram #unLivreunePage #writer
#reading #bookoftheday #instabook #Bookstagram #Book #Bookobsessed #bookshelf
#Booklover #Bookaddict