

« Je chéris mes résurrections »

Il a collectionné les dépressions. Gilles Paris en est pourtant venu à bout. Avec une certitude : il faut profiter de la vie.



DR
Il a écrit autant de romans (dont « Autobiographie d'une courgette » adapté au cinéma) qu'il a traversé de dépressions : huit au total en 30 ans ! Son cœur n'a pas lâché.

Vous êtes un récidiviste de la dépression : on imagine que quand on en a vécu une, on peut prévenir les autres ? C'est très difficile, même si on connaît les symptômes de départ : une grande fièvre, une intense fatigue, l'impression que tout problème est insurmontable, la difficulté de s'endormir le soir, surtout en période de pandémie. On a tort de se croire invincible en pensant qu'on ne connaîtra jamais de dépression, comme d'autres maladies. On pense y échapper par son activité professionnelle. Je rappelle les chiffres : il y a environ 300 millions de dépressions diagnostiquées dans le monde. Malgré la libération de la parole, elle reste un sujet sacrément tabou dans notre société.

Par peur de regard social ? Il y a un peu de ça. C'est une maladie psychique qui fait peur. On vous prend pour un fou avec un chapeau pointu. La première fois, j'ai moi-même ressenti ce sentiment-là. J'ai croisé des gens comme moi, des hypersensibles, hyperfragiles, plutôt généreux, trop humains. La roue ne tourne pas bien pour eux et ils ont baissé les bras. Mais heureusement, une grande majorité finit par quitter la clinique avec l'idée d'aller mieux à l'avenir.

Huit dépressions, c'est beaucoup ! C'est très fréquent. Je ne m'y suis jamais vraiment habitué ou alors malgré moi. Beaucoup de gens font des dépressions

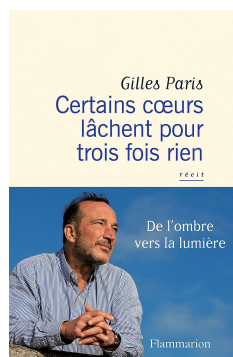
à répétition. Ils retombent souvent... et se relèvent.

Tout le monde y est-il sujet ? Je ne suis pas sûr. Un coup de blues, une déprime, ce n'est pas une dépression. Nous ne sommes pas tous susceptibles d'y passer un jour. Certains n'en vivront jamais. Le plus difficile est de trouver la cause. J'en identifie quelques-unes dans le livre. Certains jouissent d'une forme d'équilibre naturel qui les met à l'abri. Ils passent par des phases critiques. Une dépression est plus compliquée. Elle dure minimum huit mois, parfois plus. Elle demande un an pour remonter la pente avec des médicaments.

Vous êtes un homme actif, auteur, entreprenant : cela n'aide pas ? Non. Quand la première dépression arrive, avec cette sensation qu'on ne pourra jamais s'en sortir - pour moi, à 33 ans - elle vous sape. Je sortais de mes nuits parisiennes, de mauvais excès auxquels je ne tournais pas le dos : drogues, sorties nocturnes, droit vers le mur. On se réveille le matin avec son cauchemar, avec une bête en vous, qui vous éloigne de vous. Plus toute la pharmacopée avec son effet puissant sur le cerveau... Pour un hyperactif comme moi, je me rendais compte que tout marchait au ralenti. Le sport m'a sauvé, surtout la natation, un réflexe fédérateur pour en sortir.

Aujourd'hui, vous allez bien ? Je vivais normalement entre chaque dépression. La dernière date de quatre ans. Je chéris mes résurrections. J'ai au moins évité la dépression chronique, pendant des années, parfois toute sa vie. Une affreuse léthargie où l'on sombre. Moi, j'étais au degré zéro, mais néanmoins douloureux. J'ai entamé une analyse pendant 25 ans. J'y ai appris l'empathie, l'humanité. J'ai réfléchi. Je me suis reconstruit, avec ceux qui m'aiment.

Propos recueillis par Bernard Meeus



« Certains cœurs lâchent pour trois fois rien », par Gilles Paris, Flammarion, 222 p., 19,10 €.

Balance ta grenade ★★★



Voici un livre à balancer à tous les machos de base. Recueil de ses chroniques radio sur « La Première », ces « grenades » ont le goût de l'attaque et le sens de la dérision. Elles disent vrai ; elles visent juste. L'auteure dynamite tous les préjugés présidant aux rapports homme/femme avec aplomb. Féminicide, revenge porn, régimes minceur, femmes sans-abri, règles, la journaliste bataille allègrement. C'est toute notre société qu'elle secoue pour une utile prise de conscience. Elle dégoupille les thèmes à destination de son ennemi juré : la masculinité toxique. Bien tapé ; jamais méchant !

B.M.

Par Safia Kessas, Luc Pire éditions, 151 p., 18 €.

Les voleurs de curiosités ★★★



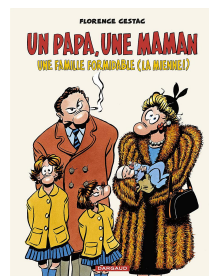
Londres 1863. Un étrange kidnapping pour un polar en costumes et en atmosphères. Et ça marche grâce à Bridie Devine, une détective futée et affûtée. Dans ce monde peuplé de fantômes, de saltimbanques mercenaires, de résurrectionnistes, elle trace sa voie.

L'auteure, irlandaise, cultive le goût du secret et du dépaysement. On aime ce plongeon dans le temps et cette ambiance baroque, jusqu'au titre, tout un univers en soi. Un roman gothique original qui tranche avec les romans policiers d'aujourd'hui.

B.M.

Par Jess Kidd, Presses de la Cité, 476 p., 22,10 €.

Un papa, une maman. Une famille formidable (la mienne) ★★★



Florence Cestac est cette auteure de BD géniale, maintes fois auréolée (Grand Prix d'Angoulême en 2000 notamment), qui nous offre son regard tendre et humoristique sur nos vies. Aujourd'hui, à plus de 70 ans, elle

nous raconte son enfance entre un père odieux et castrateur et une mère soumise mais des plus créatives. On voit d'où vient le talent de sa fille. Même si les souvenirs personnels sont tristes et tragiques, Florence Cestac parvient à en rire et à nous faire rire ! Quel talent !

J.S.

Par Florence Cestac, éd. Dargaud, 60 p., 14,50 euros.