



livres



Certains cœurs lâchent pour trois fois rien ★★
GILLES PARIS
Flammarion
222 p., 19 €
ebook 11,99 €

« Je désirais que ce livre soit un ballet »

Dans « Certains cœurs lâchent pour trois fois rien », Gilles Paris raconte ses huit dépressions. Et ses huit retours à la vie. Fort et lumineux.

ENTRETIEN

JEAN-CLAUDE VANTROYEN

Gilles Paris est comme ces dieux anciens à deux têtes : il a deux visages. L'un souriant, agréable, enthousiaste, celui que tous les journalistes littéraires francophones connaissent, celui de l'écrivain prompt à communiquer sur ses textes et celui de l'attaché de presse content de faire découvrir l'un ou l'autre livre. Et l'autre, inconnu à la majorité de ses connaissances, celui du malade atteint de dépression et qui doit sans cesse faire des séjours dans des hôpitaux psychia-

triques. C'est ce visage-là que Gilles Paris raconte dans *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien*. Le sien a tenu. Et Gilles s'en est sorti. Depuis quatre ans, il n'a plus souffert de dépression.

Pourtant, il est tombé à maintes reprises. Huit fois. Et huit fois, il s'est relevé. C'est pour cela qu'il a écrit et publié cet incroyable récit de ses noires années. Parce qu'il y a toujours une raison de sortir du tunnel et un chemin pour retrouver la lumière. Un récit dans lequel l'homme ne s'épargne pas. Bien sûr, Gilles Paris est un auteur à succès : son *Autobiographie d'une courgette* de 2002 a fait un énorme buzz au cinéma, *Au pays des kangourous*, *L'été des lucioles*, *Le vertige des falaises* ont été des succès. Mais ça ne l'a pas empêché de s'abandonner à des addictions et de chuter dans l'enfer.

C'était indispensable pour vous d'écrire ce récit ?

La plupart de mes livres sont liés à des rencontres. Celle-ci, c'était avec l'éditrice Véronique de Bure, qui venait d'arriver chez Flammarion. Dans un article, j'évoquais à demi-mot des problèmes de famille dysfonctionnelle. Elle l'avait lu et cela l'avait alertée. Du coup, elle m'a proposé d'écrire ce que je ne disais pas dans

l'article. Et comme je n'ai plus connu de dépression depuis quatre ans, j'avais le recul nécessaire pour pouvoir en parler. J'ai d'ailleurs écrit le livre avec énormément de facilité.

Et maintenant qu'il est écrit, vous vous sentez libéré ?

Non, pas spécifiquement. Je suis heureux de l'avoir fait parce que je me dis que peut-être il pourrait aider des gens. Ceux qui traversent des dépressions, qui s'y retrouveront à leur manière – il n'y a pas deux dépressions qui se ressemblent, j'en ai connu huit et elles ont été très différentes, même si elles ont des passerelles entre elles. Et puis aussi ceux qui accompagnent, les proches, la famille, qui ont souvent des phrases maladroites, genre « tu as tout pour toi » ou « secoue-toi », qui sont des phrases terribles quand le déprimé les reçoit. Ça les aidera peut-être à mieux appréhender cette maladie. Parce qu'à notre époque où on libère tellement la parole, la dépression reste très taboue, partout, alors qu'elle touche 300 millions de personnes dans le monde.

Vous pouvez ainsi montrer aux gens qu'il y a une porte de sortie.

Oui, il y a une sortie. Il faut faire la diffé-



rence entre les gens qui souffrent de dépression chronique, des gens qui ont baissé les bras, qui sont difficilement récupérables ; et les gens de passage comme moi, qui peuvent s'en sortir. On peut bénéficier d'aide, de médicaments, de la parole, des médecins, mais la personne la mieux placée pour t'aider à t'en sortir, c'est toujours toi. Ça prend plus ou moins de temps selon les personnalités. Ce qui m'a sauvé, c'est que j'ai toujours aimé profondément la vie. Grâce à cela, j'ai su rebondir.

Vous n'avez pourtant jamais donné l'image d'un dépressif.

J'ai toujours été secret sur les fêlures, sur les dommages de la vie. Mettons ça sur le compte d'une certaine forme d'élégance, je n'ai pas eu envie de peser sur les épaules des proches. Quand on a des problèmes, il faut rapidement voir un médecin, un psychologue, un psychanalyste, parce qu'on ne doit pas peser sur les gens qu'on aime et qui vous aiment.

Votre récit n'est pas chronologique.

Je ne voulais pas. Je désirais que ce livre soit une danse, un pas en arrière, un pas en avant, un pas de côté. Le côté virevoltant du ballet.

Votre récit est très sex & drugs & rock'n'roll.

Un peu. Je n'ai pas hésité. Si je veux essayer de comprendre les raisons qui m'ont fait basculer par moments, je ne peux pas tricher, je ne peux pas ne pas raconter mes addictions à l'alcool, à la drogue et au sexe. Pendant toute l'écriture du livre d'ailleurs, j'ai eu l'impression d'être nu dans la foule.

Vous n'avez pas craint d'être indécent ?

Non. Mais je voulais arriver à écrire un livre juste. Le souvenir intact, c'est celui de la première photographie, en noir et blanc. Malheureusement, avec le temps, on a tendance à enjoliver les souvenirs, et faire de cette photo une image en couleurs. Moi je voulais sans arrêt revenir au noir et blanc. C'est ma vérité évidemment. Un peu égocentrique, forcément, ce l'est dès qu'on parle de soi. Un peu narcissique aussi. Mais je me suis dit que je m'étais détesté suffisamment longtemps dans la vie pour pouvoir m'aimer un peu aujourd'hui.

*A notre époque
où on libère
tellement
la parole,
la dépression
reste très taboue,
partout, alors
qu'elle touche
300 millions
de personnes
dans le monde*

”



« L'écriture, c'est du bonheur total. »

© DIDIER GAILLARD-HOHLWEG.