



Aujourd'hui, je fais très attention à moi ; j'ai appris à prendre du temps pour moi, à faire des pauses. Toutes ces choses que je m'interdisais avant parce qu'il fallait travailler, travailler encore."

TOMBER HUIT FOIS, SE RELEVER NEUF

Gilles Paris délaisse la fiction pour livrer un témoignage bouleversant sur la dépression. Rencontre.

Certains cœurs lâchent pour trois fois rien
Gilles Paris (**Flammarion**)

À chaque fois que nous l'avons croisé, quand il accompagnait "ses" auteurs ou quand il venait nous parler de ses propres livres, Gilles Paris était souriant, amène, heureux des belles choses qui parsemaient sa vie. Et il y en eût. Comme le succès phénoménal d'*Autobiographie d'une courgette*, qui deviendra un long-métrage d'animation, *Ma vie de courgette*, primé aux Césars et qui emmènera l'auteur jusqu'aux Oscars (nommé mais pas lauréat). Et pourtant. Derrière le "sourire de clown", comme il le qualifie lui-même, il y a un homme en souffrance, qui a traversé huit dépressions mais qui, chaque fois, s'est relevé. C'est ce qu'il raconte, avec grâce et franchise dans *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien*. Dans l'exemplaire qu'il nous a fait parvenir, il a ajouté, en guise de dédicace "Mais pas le mien"...

POURQUOI AVOIR ÉCRIT ÇA MAINTENANT ?

ON COMPREND, ENTRE LES LIGNES, QUE C'EST PARCE QUE VOUS ATTENDIEZ QUE VOS DEUX PARENTS NE SOIENT PLUS LÀ POUR LE LIRE...

"Inconsciemment, sans doute. Le texte, je l'ai fini il y a plus d'un an. Le livre aurait dû paraître en 2020, mais pour diverses raisons, il nous a semblé plus judicieux d'attendre 2021. Mais bref, la première raison, comme toujours avec moi, c'est une rencontre. Avec Véronique de Burre, qui est mon éditrice chez Flammarion. En 2017, elle avait repéré un article dans *Le Parisien* et dans lequel j'évoquais, très discrètement, ma famille dysfonctionnelle. Elle a eu tout de suite envie d'en faire un livre mais elle ne me contactera que deux ans après, c'est la vie, via Messenger. À ce moment-là, je n'ai que le premier chapitre du livre, qui est la lettre au père, que j'ai écrite en 2017, lors de ma dernière dépression. Je la lui fais lire et c'est la lettre dont elle va se servir pour vendre le livre chez Flammarion. La deuxième raison, qui est sans doute la plus importante, c'est le recul, tout simplement. Je n'aurais pas pu écrire un livre comme ça dans un état dépressif. Chaque fois que j'ai essayé d'écrire en n'étant pas bien – je l'ai fait souvent dans les cliniques et les hôpitaux et c'était stérile – et là, le temps était suffisamment

passé. J'avais parfois l'impression que je parlais de quelqu'un qui était moi et pas moi à la fois... Oui qui n'est plus moi."

C'EST UNE ENTRÉE EN MATIÈRE TERRIBLE, BRUTALE, IL Y A DES COUPS ÉCHANGÉS...

"Elle est venue comme ça, comme quelque chose de cadencé, un pas militaire. Je n'ai pas voulu en changer le ton, je trouvais qu'il était juste. C'est ce que j'ai ressenti à l'époque, ce que je ressens et ressentirai sur mon père bien après sa mort."

METTRE CETTE LETTRE AU DÉBUT POURRAIT LAISSER PENSER QUE LES DÉPRESSIONS SUCCESSIVES, D'OFFICE, DÉCOULENT DE ÇA.

"C'est difficile de répondre à cette question, parce qu'il n'y a pas qu'une cause pour une dépression. Mais il est évident qu'il en fait partie. Un journaliste m'a demandé ce qui m'avait fait le plus souffrir, entre ses mots et sa violence. Et ce sont bien sûr les mots. Parce qu'ils sont revenus constamment, à chaque fois que je rencontrais un échec. Ils étaient rentrés en moi, cela faisait partie de moi. Je m'en voulais de penser ça et il m'a fallu des années pour gommer tout ça, avec "le bon docteur M."

VOIR UN PSY, ÇA AIDE DONC QUAND MÊME. DANS DES MOMENTS D'ÉNERVEMENT,

VOUS DITES "JE N'Y VAIS PLUS..."

"Oui, je l'ai quitté souvent, comme on quitterait une personne qu'on aime. Je le quittais parce que les béquilles, j'en avais marre. Marre de parler de moi, de revenir constamment sur les mêmes problèmes. J'avais envie de vivre tout simplement et je trouvais ça plutôt sain, à un moment donné, d'envoyer valser tout le monde et de me débrouiller par moi-même. Ces mots que mon père a prononcés, je ne voulais pas que ça se sache. Ma sœur l'a su

