

02 mars 2021

Gilles Paris : interview pour *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien*



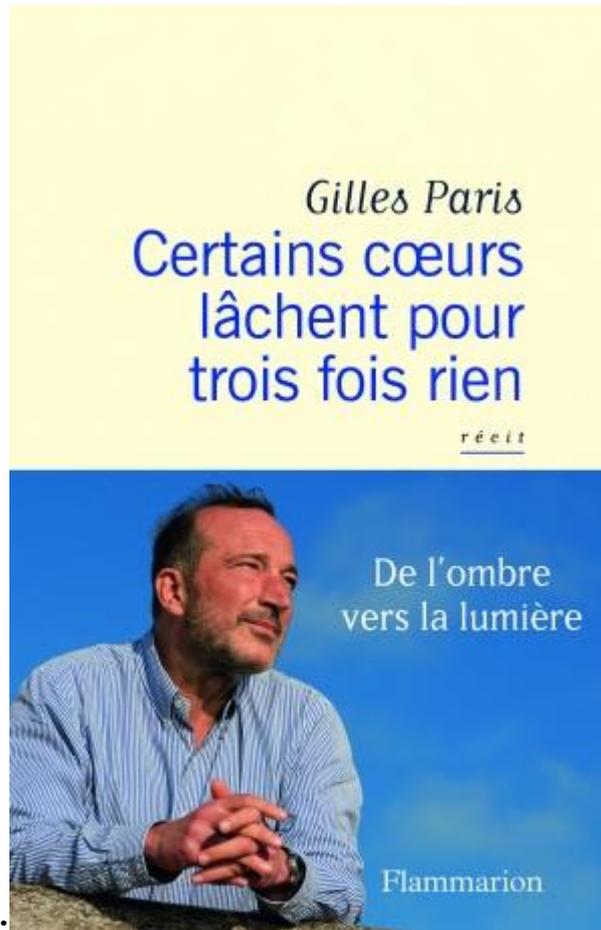
(© Didier Gaillard-Hohlweg)



**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. Je connais Gilles depuis les années 2000, lui étant attaché de presse et moi journaliste (parfois) littéraire, nous avons « travaillé » ensemble. Puis, je l'ai interviewé pour des livres qu'il a écrit (mandorisation là **en 2012**, **en 2014**, **en 2017** et **en 2018**)... enfin, nous sommes devenus deux personnes qui aimons bien nous croiser. Souvent.

En lisant *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien*, récit dans lequel il raconte notamment huit dépressions (et tellement plus que cela), je me suis fait la réflexion qu'on ne connaît

jamais bien les gens que l'on fréquente. Ce livre est une leçon pour moi. Il faut ouvrir un peu plus les yeux devant nos amis... ils peuvent faire illusion, donner le change. Je n'ai strictement rien vu de la mélancolie de **Gilles Paris** et je m'en veux. Il me fallait donc lui en parler.



**4ème de couverture :**

« 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.



(© Didier Gaillard-Hohlweg)



**Interview** (c) Celine Nieszaer) :

**Huit dépressions en trente ans de vie. A raison de huit mois par dépression au minimum, ça commence à faire beaucoup d'années de ta vie. Et comme deux dépressions ne se ressemblent pas, ça devient compliqué. Alors que je te voyais souvent, je n'ai rien remarqué de ta mélancolie. Cette mélancolie, qui, expliques-tu, prend toute la place.**

Même mon amie d'enfance, Véronique, que je cite dans le livre, n'a rien vu. Quand elle a lu les premiers articles sur le livre, elle est tombée de sa chaise. C'est vrai que j'ai toujours été discret par rapport à ça, non pas parce que j'en avais honte, mais c'est délicat d'annoncer que l'on a cette maladie. Parfois, j'ai été obligé de l'annoncer à mes employeurs de l'époque parce qu'il m'est arrivé d'être hospitalisé un an. Ça se remarque quand tu es censé travailler tous les jours. Pendant certaines dépressions, j'ai continué à travailler comme si de rien n'était. Tant que tu ne dis pas aux gens que tu ne vas pas bien, pourquoi le devineraient-ils ? Cette une

maladie que l'on peut cacher sur son visage. J'évitais juste de ne pas prendre un verre d'eau ou un café parce qu'à cause des tremblements, j'en aurais été incapable.

### **C'est à cause des antidépresseurs ?**

Je prenais le plus vieil antidépresseur qui existait. Il m'a sauvé, mais il a le défaut d'avoir beaucoup d'effets secondaires. D'abord, il met trois semaines à rentrer dans le sang, il fait trembler, suer, transpirer, il ralentit ton cerveau et il fait prendre beaucoup de poids.

### **Ton livre m'a fait toucher du doigt que l'on ne fait pas gaffe aux gens que l'on connaît...**

Encore une fois, comment veux-tu comprendre que derrière un sourire de clown, tout se dégingue sérieusement ? Donner le change, faire semblant, ce n'est pas très compliqué.



### **Tu as compris très vite à quel point les médecins étaient importants.**

Quand on ne va pas bien, il faut parler avec un médecin. Ils sont là pour ça. C'est leur métier. Ce n'est pas le métier de ton mari ou de ta femme, ni de tes meilleurs amis. Eux, ils font ce qu'ils peuvent. Chacun donne ce qu'il veut dans la vie, donc, il ne faut pas leur demander trop non plus parce qu'ils ont, eux aussi, leurs soucis quotidiens, leurs pressions...etc. Ta dépression ne fait qu'augmenter leurs problèmes. Par élégance ou par soucis de ne pas peser sur les uns et sur les autres, j'ai décidé de plus me lâcher avec mes médecins ou avec les patients des hôpitaux qu'avec mes proches.

### **Quand tu parles des médecins, tu évoques des psychanalystes ?**

Des psychanalystes, des psychologues et des psychiatres. Ce sont trois métiers différents. J'ai fréquenté les trois.



(© Didier Gaillard-Hohlweg)

**Tu écris dans ton récit que tu es à l'aise avec les psychanalystes. Notamment avec un certain M.**

Ce n'était pas un ami, parce qu'on n'est jamais ami avec son psychanalyste, mais on s'est quand même vus pendant 25 ans. Pas 25 ans bout à bout, mais quand même... Il y a eu des moments où j'avais besoin de liberté et besoin de ne plus le voir. Pendant les séances, on parle beaucoup de soi. Cela finit par lasser. En tout cas, nous avons une belle relation ensemble. Elle était égale. C'était un homme qui faisait attention à ce que j'étais et à ce que je devenais. Il m'a repris à chaque fois que je voulais revenir vers lui. Ce qui est joli, c'est que, lorsque j'ai fait ma première dédicace pour ce livre chez Gallimard, boulevard Raspail, dont il est client régulier, il m'a laissé un très beau mot dans lequel il avait l'air de valider tout ce que j'avais dit sur lui dans mon livre. Ça m'a beaucoup touché.

**Tu as fréquenté des tas d'établissements psychiatriques, souvent et longtemps, tu me l'as dit tout à l'heure. Dans ton récit, tu écris sur ces établissements : « Je n'ai été vivant que sur la forme, jamais sur le fond ». Ça veut dire que tu n'existais pas ?**

Il y a quelque chose de cela. On existe, évidemment, mais on est dans un autre univers. La plupart des hôpitaux et des établissements psychiatriques ont des très hauts murs. Tu te sens protégé. Je me souviens que lorsque j'avais mes premières permissions pour rentrer chez moi, j'étais comme une sorte de visiteur. Je ne me sentais pas chez moi. Je n'avais qu'une envie, rentrer chez moi, mais chez moi, c'était à l'hôpital. J'étais coupé du monde. Je ne suivais plus du tout l'actualité. Dans cet isolement, je me sentais épargné et protégé.

**Tu écris même : « Je suis incapable d'ouvrir un magazine. J'attrape la douleur d'autrui comme la gale. La détresse me fend et s'enfonce en moi comme une épée. »**

Cette hypersensibilité est une des raisons pour lesquelles j'ai eu toutes ces dépressions. Des gens comme moi ont une fêlure et j'étais là pour la soigner, comme les autres patients. Ça nous empêche tous de dépasser certaines choses. Par exemple, quand je regardais le journal télévisé, les mauvaises nouvelles qui étaient annoncées étaient décuplées, démesurées, amplifiées d'une façon épouvantable. Par exemple, la peur devenait panique.



(© Didier Gaillard-Hohlweg)

**C'est curieux parce qu'à une époque où la parole se libère, la dépression reste encore un sujet tabou.**

Oui. Pourtant je rappelle qu'il y a une personne sur sept qui souffre de la dépression. 3 millions en France et 300 millions dans le monde.

**Tu racontes que tu as fait des tentatives de suicide. Médicaments à forte dose et Whisky. Tu ajoutes : « Défier la mort est une comédie dangereuse ». Pourquoi une comédie ?**

Je n'avais pas vraiment envie d'en finir, j'avais surtout envie d'autre chose. Plus exactement, j'avais envie qu'il se passe quelque chose dans ma vie que je trouvais trop triste et trop monotone. Pour moi, une tentative de suicide était un énorme appel à l'aide. C'était très bien orchestré. Je laissais la porte de mon appartement ouverte, je prévenais mon mari, Laurent, ou une amie, et je savais qu'on me retrouverait et qu'on appellerait les secours et que j'irais directement dans un hôpital psychiatrique. C'était absurde, mais je n'y pouvais rien.

**La dernière fois, tu t'es réveillé d'une tentative de suicide avec à tes côtés un médecin qui t'a parlé.**

Il m'a dit très gentiment : « A dose équivalente, un autre patient aurait pu y rester. Certains cœurs lâchent pour trois fois rien » ... d'où le titre. Cette phrase a raisonné en moi comme un gong puissant. Elle a eu un effet catharsis sur moi. On a beau calculer sa tentative de suicide, on peut tout de même y rester à cause de l'absorption des médicaments. C'est très inconscient comme geste, car le danger est là. Pour moi, réussir un suicide, c'est de rester vivant. J'aime profondément la vie, c'est ça le paradoxe de l'histoire

**Tu as publié huit livres, dont tu dis que chacun est une réponse à la violence de ton père.**

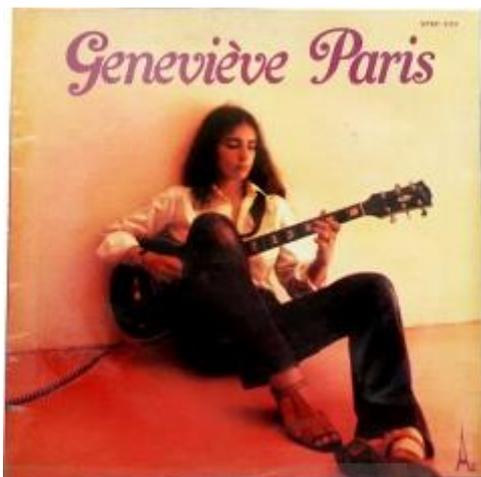


**Violence physique et verbale. Je me suis demandé laquelle de ces deux violences laissait le plus de traces en soi. S'entendre dire, « tu ne vaux rien, tu ne feras rien de ta vie, tu es une merde » ou recevoir des beignes ?**

Je crois que c'est la première, parce que ces phrases ont raisonné longtemps en moi comme un échec. J'avais beau regarder par-dessus mon épaule, de voir la vie qui était la mienne se dérouler sur un tapis, avec des moments et des rencontres formidables, des livres qui ont bien fonctionné, des succès dans mon métier d'attaché de presse, chaque fois que je vivais un échec, même petit, j'en revenais aux phrases de mon père et je me disais : « Il a raison, je ne suis qu'une merde ». Ça a été très dur de me débarrasser de ça, mais j'ai enfin fini par y parvenir au bout de 25 ans de travail avec un psychanalyste.

**C'était beaucoup plus douloureux intérieurement que les coups que tu as reçus.**

Mon père était un homme colérique et, souvent, les gens qui se mettent en colère se mettent en colère pour des raisons qui ne sont pas celles qu'ils imaginent. Mon père a été abandonné par le sien. Il a reproduit un schéma. Je me suis pardonné beaucoup de choses et j'ai pu ainsi/aussi lui pardonner.



**Penses-tu qu'avec les succès de tes livres, ton père a été fier de toi ?**

Je le pense parce que je sais qu'à un moment donné, quand je l'ai revu après la parution de mon premier roman, il avait collecté les articles de presse dans un album. Il aimait bien l'idée que ma sœur, Geneviève, qui est chanteuse et écrivain, et moi, soyons des artistes. Par le passé, mon père avait tenté de chanter. C'est curieux, il avait une certaine fierté mélangée à une indifférence envers nous. Nous ne nous sommes pas vus à deux reprises pendant 15 ans... ça fait presque 30 ans d'absence dans une vie. C'est beaucoup.

**Ce n'est pas dans le livre cette histoire d'album. Ca dit pourtant des choses.**

Tu as raison. Je ne l'ai pas écrit parce que je n'y ai pas pensé. La lettre d'ouverture est une lettre que j'ai écrite il y a quatre ans maintenant. C'est une lettre qui m'a permis de sortir de ma dernière dépression. C'est un ami photographe, celui de la photo sur le bandeau de la couverture du livre, qui m'a poussé à écrire à mon père, même si je ne lui envoyais pas la lettre. Une fois que j'ai su que j'allais écrire un livre sur tout ça, j'ai retravaillé cette lettre littérairement.

**Je connais ta pudeur Gilles. Quand on se voit, tu ne dis jamais rien sur toi. Tout à coup, tu lâches tout. Ta vie sexuelle notamment. On passe du non-savoir à : « on sait tout de ta vie » ... ou de tes vies d'ailleurs. Le grand écart, quoi !**

(Rires) En écrivant ce livre, j'ai eu l'impression que j'étais nu au milieu de la foule, mais en même temps, c'était comme si les gens ne faisaient pas vraiment attention à moi. C'était juste moi qui me sentais mieux dans la foule. Je n'ai pas cherché à choquer le lecteur, mais je crois que c'était important qu'il ait tous les éléments en main... et encore, je n'ai pas tout raconté.

**Quelqu'un d'aussi pudique que toi qui se livre autant, ça touche au cœur. Je t'ai envoyé**

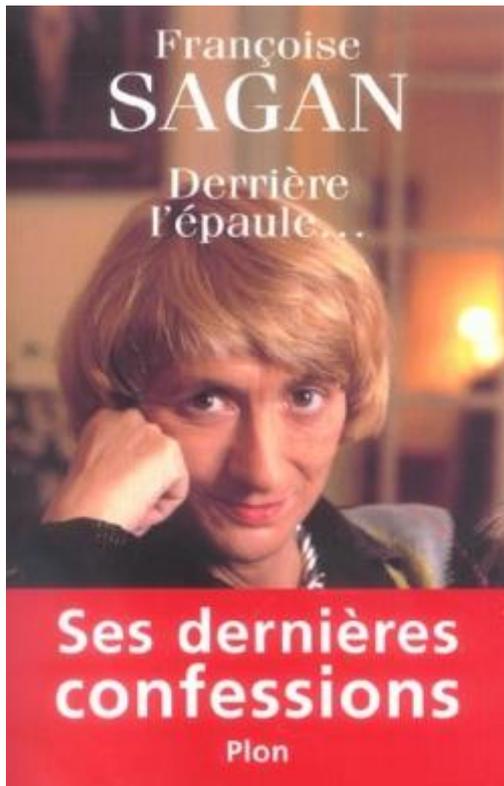


**un sms quand j'ai fini ton livre pour te dire combien j'étais avec toi et fier de te connaître. Je sais que beaucoup d'amis à toi ont fait la même chose...**

J'ai toujours eu un rapport énorme à l'amour et à l'affection que les gens me portent, alors j'ai évidemment été très touché de tous ces messages amicaux. Je ne peux pas m'empêcher d'aimer beaucoup de gens dans ma vie. Je suis comme ça. Je tiens aussi à souligner l'importance de mon mari Laurent. Il a m'a aidé à traverser toutes ces épreuves. Il venait me voir presque tous les jours dans les hôpitaux où j'étais. Je le sentais souvent démuni. Il me demandait quand j'allais rentrer à la maison. Il voulait dire : « C'est quoi la maison sans toi ? ». Ça a provoqué parfois des choses terribles. Moi, je me disais : « Mais qu'est-ce que j'ai qui ne va pas qui fait autant souffrir les gens que j'aime ». On a traversé dans notre couple des moments difficiles, mais il a été très patient. Laurent a dégusté. Il ne faut pas croire que c'est rigolo tous les jours de retrouver le soir son mari dans un état de tristesse infinie. Il m'a boosté par moments, il m'a engueulé par d'autres, il a été très gentil, attentif et généreux par d'autres encore.

**Tu dis que tu as donné régulièrement ton sperme pour plusieurs cabinets de gynécologie pendant 12 ans et, donc, fait naître des centaines d'enfants... Voilà quelque chose qu'on ne savait pas de toi.**

Il faut replacer ça dans le contexte. J'avais 18 ans. J'ai fait toutes sortes de petits métiers qui me faisaient gagner de l'argent. J'avais déjà mon premier appartement, il fallait bien payer le loyer et assurer les sorties du week-end. Oui, j'ai donné mon sperme, j'étais payé 350 francs à chaque fois, mais j'ai aussi testé des médicaments qui n'étaient pas encore lancés sur le marché et j'ai travaillé en usine.



**On apprend que tu connaissais des gens comme Christophe de Rocancourt et surtout Françoise Sagan et sa compagne Ingrid avec lesquelles tu as fait les 400 coups. Tu as fait partie de sa cour.**

J'étais l'attaché de presse du livre de Françoise, *Derrière l'épaule*, j'ai donc passé beaucoup de temps avec elle. J'étais fan d'elle au sens littéral du terme, alors quand j'ai su que j'allais défendre un de ses livres, ça m'a rendu vraiment heureux. Nous nous sommes plutôt bien entendus, donc on a fait beaucoup de choses ensemble. J'ai même habité chez elle, mais c'est là que je me suis rendu compte que ce n'était plus possible pour mon équilibre. Comme je le raconte dans mon récit, ça m'a conduit vers une des dépressions que j'ai connues.

**Tu as écrit : « Quand on s'assoit face à son psychanalyste pendant plus de 20 ans, rien n'est comparable au bonheur d'écrire. L'écriture ne bouscule pas comme l'analyse. » Plus loin : « L'écriture n'est pas une thérapie pour moi, elle est ma vie, en dehors de la dépression ».**

Pendant les dépressions, je n'ai pas pu écrire. J'ai essayé, mais il faut que je sois bien pour écrire. Tout ce que j'écrivais était stérile et pas bon. Beaucoup d'écrivains ont besoin de la souffrance pour écrire, moi, c'est le contraire. Puisque l'écriture pour moi est une forme de bonheur et de bien-être, il faut que je sois bien dans ma tête.

**Je comprends mieux cette phrase dans ton livre : « Ecrire parfois, c'est faire l'amour. L'emballement. L'excitation. »**

Quand ton roman prend un virage auquel tu ne t'attendais pas, c'est jouissif. C'est comme si ça libérait des endorphines. C'est comme une jouissance que tu aurais après avoir fait l'amour.

**Parfois, dans tes romans, tu as écrit l'inverse de ce que tu as vécu. Et cela t'a libéré. « La fiction a pris le pas sur la réalité et mon imaginaire s'est nourri de la vie de mes personnages. »**

Il est toujours question de la distance dans l'écriture. Je n'aurais jamais pu écrire ce livre en étant tout juste sorti d'une dépression. Il m'a fallu du temps avant de l'écrire, d'ailleurs je l'ai écrit très facilement et sans aucun problème. Dans mes romans, je prenais de la distance avec ce qui me heurtait, me faisait du mal, en inversant les rôles ou les personnages.



**Tu dis que « le monde de l'édition est très conservateur, et par extension très hypocrite. Je me suis toujours senti en marge ». Tu ne vas pas te faire que des copains avec de telles déclarations...**

Je l'ai souvent dit, ce n'est pas un secret. Tout ce qui est conservateur est toujours un peu hypocrite. Dans le monde de l'édition, on n'échappe pas à ça. J'ai 35 ans dans ce milieu et oui, je me suis senti en marge, mais j'ai fait tout ce qu'il fallait pour me sentir ainsi. En n'allant pas dans les cocktails ou dans les prix littéraires et en créant une forme de distance avec les gens qui travaillent dans ce milieu. Dans la vie, je n'ai jamais cherché à plaire à tout le monde. On m'a raconté une anecdote à propos de Patrick Besson. Il rencontre dans une soirée un journaliste qui avait écrit un papier terrible sur un de ses livres. Besson va droit vers lui en lui serrant la main et lui dit : « Merci infiniment pour ce que vous dites sur moi. » Il a profondément raison et j'aurais ce genre d'attitude dans la vie par rapport à mes ennemis ou aux gens qui ne m'aiment pas. Il ne faut pas leur donner de l'importance. Ils n'en ont pas. Les gens qui ont de l'importance, ce sont ceux qui vous aiment, qui vous soutiennent et qui sont à vos côtés. Bref, je n'ai pas l'impression de balancer quand je dis que le milieu est conservateur et donc hypocrite, car c'est simplement la vérité.

**Cela dit, je sais que tu adores ton métier d'attaché de presse.**

Je n'ai pas du tout l'intention de l'arrêter alors que je pourrais aujourd'hui parce que mes livres me rapportent suffisamment d'argent. Je ne le fais pas parce que c'est une forme d'équilibre qui me convient très bien et j'ai encore beaucoup d'éditeurs qui me font confiance. Je veux travailler le plus tard possible tant que la santé sera là.

**Tu t'es occupé de très nombreux auteurs et tu n'es ami qu'avec cinq au maximum. Je sais que tu n'es pas fasciné par les écrivains, ni par la célébrité.**

C'est bien que tu le rappelles. Je suis juste fasciné par les vivants, par les gens qui ont en eux la capacité de s'émerveiller par rapport à la vie et d'être généreux et humain. C'est eux qui me fascinent. Des vivants, il n'y en pas beaucoup chez les auteurs. Ceux que je connais, je les ai gardés comme amis. C'est le cas notamment de Nathalie Rheims, Janine Boissard ou Olivier Poivre d'Arvor. Ils ne sont pas nombreux, je t'assure.

**Ton livre est sous-titré, « De l'ombre vers la lumière ». Je me suis demandé pourquoi, puis, je suis tombé sur cette phrase : « Toute ma solitude, enfant et adolescent, m'a permis de trouver à l'extérieur des personnes qui m'ont, elles aussi, élevé, mais cette fois-ci vers la lumière. Je leur dois d'être un homme heureux aujourd'hui. Même les gens normaux ont droit au bonheur. »**

Aller vers la lumière, c'est ce à quoi on rêve tous. Personne, à priori, ne souhaite aller vers les ténèbres. Parce que j'ai fait une analyse très longue, j'ai aujourd'hui tendance à vouloir m'élever plutôt qu'à vouloir me rabaisser. C'est essentiel d'aller vers la lumière.

**C'est amusant cette réflexion parce qu'en 2018, tu as écrit un recueil de nouvelles qui s'intitule *La lumière est à moi* et en 2019 un livre jeunesse qui s'appelle *Inventer les couleurs*.**

Le mot lumière est assez présent dans mes livres parce que j'y crois beaucoup. Tu sais, s'élever, ce n'est pas s'élever seul. C'est emporter les autres avec soi.

**Je vais te poser une question nulle. Tu écris dans ce récit : « Une épidémie aurait traversé la planète, je n'en aurais rien su ». Tu as écrit ça avant la pandémie ?**

Oui (rires). Personne ne l'a remarqué à part toi. C'est exactement ce que je pensais à l'époque quand j'étais dans les hôpitaux. Mais c'était bien avant le Covid, évidemment.

**En écrivant ce livre, tu n'as pas eu peur que cela te ramène à des choses qui auraient pu te refaire tomber en dépression.**

Pas moi, mais mes proches, dont Laurent, oui. Cette malédiction de la dépression s'est arrêtée. Mais pour me protéger, quelque que soit mon emploi du temps, je m'octroie toujours dans la journée une dose de légèreté et de bien-être.

09:13 Publié dans [Les coulisses du show biz](#), [Livre](#) | [Lien permanent](#) | [Commentaires \(0\)](#) | Tags : [gilles paris](#), [certains coeur lâchent pour trois fois rien](#), [interview](#), [mandor](#)

---