

La dépression : à voir, à lire, à découvrir...

Dépression : on est malade... On n'en est pas responsable
***Chute libre*, de Mademoiselle Caroline (2013)**

C*hute libre – Carnets du gouffre* est un album autobiographique de 155 pages publié aux éditions Delcourt (2013). L'auteure, illustratrice, qui écrit sous le pseudonyme « Mademoiselle Caroline », nous dessine et nous raconte plusieurs années de sa vie, pour l'essentiel quelques années plus tard, mais aussi en réutilisant des dessins qu'elle avait réalisés dans un petit carnet aux moments où cela n'allait pas bien fort.

Cet album est un véritable traité sur une maladie qui s'appelle la dépression. C'est d'un réalisme cru, parfois brutal, qui révèle tout de cette maladie à travers le vécu de Mademoiselle Caroline : elle est tombée à plusieurs reprises en chute libre au fond du gouffre, mais elle a réussi à en sortir. On voudrait que ce soit une belle histoire, mais on devine que la maladie exige une vigilance de tous les jours. Malgré tout, même si on reste fragile, on peut RE-VIVRE !

À qui cet album est-il destiné ? On imagine qu'il a eu de grandes vertus pour l'auteure et qu'il a permis à ses proches, à sa famille, de voir Mademoiselle Caroline sous un regard de plus grande compréhension bienveillante.

Mais cet album est-il à conseiller à toute personne qui ne va pas bien ? Il n'y a sans doute pas une réponse unique. Il y a sûrement des précautions à prendre. Car si Mademoiselle Caroline réussit à identifier sa maladie, à l'accepter, à vivre avec, à en



Mademoiselle Caroline, de son vrai nom Caroline Capodanno, est illustratrice-graphiste et auteure de BD.



guérir (?), à « revivre », son fond du gouffre, à elle, peut aussi bien donner du courage au lecteur que faire peur et/ou faire fuir.

**« Vous pouvez guérir
et vous allez guérir ! »**

Mademoiselle Caroline répond elle-même, d'emblée, à la question posée : « *Ce livre est pour ceux qui n'ont rien vu ni compris. Pour leur expliquer. Ce livre est pour tous ceux qui sont passés par là, pour ceux qui y sont encore, pour ceux qui peuvent se battre afin de ne pas y sombrer, et pour ceux qui côtoient toute cette merde* »... C'est le point de vue de l'auteure : elle sait de quoi elle parle ; elle est passée par là ; c'est son histoire.

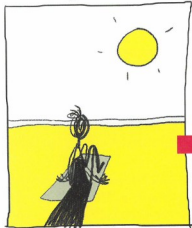


1^{re} grosse claque dans ma face

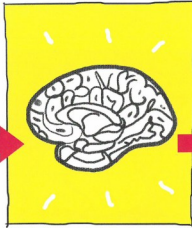
114

Il m'a tout calmement expliqué ce qui se passait dans mon cerveau malade...

Un cerveau normal reçoit une information :



Il l'analyse et la traite :

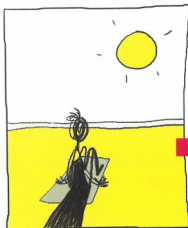


Il en tire une conclusion qui nous fait réagir d'une certaine façon :

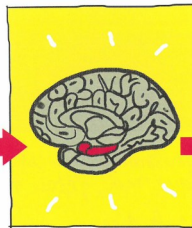


Mon cerveau, lui, il a des machines dedans, genre hippocampes ou amygdales (j'aurais pas dû dire que c'était là...) qui ne fonctionnent plus à l'unanimité, et ça donne ça :

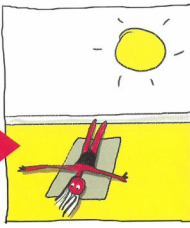
Je reçois la même info que vous :



Mon cerveau déforme allègrement la réalité :



Et ça donne ça...

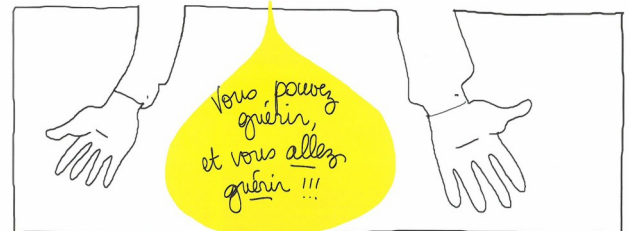


Je ne vois pas le soleil après-midi de bonzotte, j'en vois que la mort des études souffrantes

116



2^e grosse claque dans ma face



3^e grosse claque dans ma face

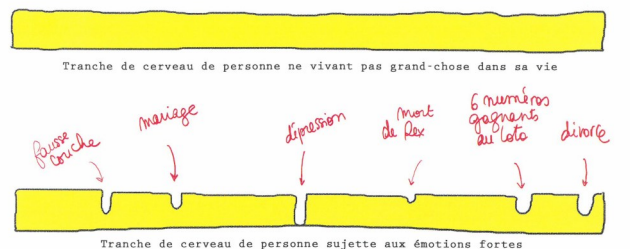
Je savais que la dépression était une maladie, mais je n'avais pas compris que moi, j'étais malade !

C'était le premier à me le dire.

Et toute cette culpabilité qui s'en va : ce n'est pas ma faute ! J'ouais ! Pas ma faute, je suis MALADE ! Pas ma faute !!!

115

Il m'a dit aussi que chaque émotion laissait une empreinte dans le cerveau.

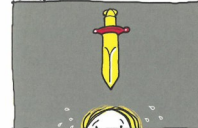


Le moindre "traumatisme" laisse une longue trace. Il est comme bloqué dans le système nerveux, grave. Et ça ne s'efface pas facilement...

Comme un disque dur.



Ça fait trop longtemps que ça va bien, c'est étrange, ça va me retomber dessus.



Sauf que le disque dur, quand il plante, tu peux le réinitialiser...



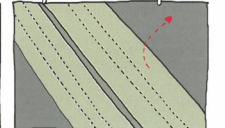
Cela crée une espèce d'automatisme de fonctionnement très dur à changer.



Moi, je ne peux pas. Je sais que je ne risque rien, mais je ne le ressens pas. J'ai peur.



Les traces s'accumulent et laissent une empreinte profonde, une autoroute. Il faut créer une bifurcation.



117

« *Tout a commencé en mars 2003, raconte Mademoiselle Caroline, mais sans doute bien avant* »... « *Vous ne riez plus ?* », interroge-t-elle, comme pour prévenir que ce n'est pas une comédie qui s'ouvre...

Mademoiselle Caroline donne alors tout à voir : la peur, les pleurs, les kilos, le gouffre, la « *chape de plomb* », le « *rideau noir* »... Elle a pourtant « *tout pour être heureuse* » (la phrase qui fait mal) : des « *enfants, un super mari encore là, plein de travail, de super potes* »... Et il y a donc les médecins et leur *Deroxat*, et après les anxioly-

tiques... Les psychologues avec toujours leurs mêmes questions... Sans oublier « *une dame étrange (...) du genre qui fait venir dans la pièce ton arrière-grand-mère* », un exorciste auquel elle a demandé de « *nettoyer* » son chalet, une magnétiseuse « *qui a fermé et ouvert des trucs* »...

Mais heureusement, page 109, il y a un quatrième psychologue, et cette fois-ci, il est bien ! Si Mademoiselle Caroline savait que la dépression est une maladie, elle comprend maintenant qu'elle-même, elle est malade. Ce n'est pas de sa faute. Elle peut guérir. Elle va guérir.

Lilou nous livre son cahier d'enquête

La dépression concerne aussi les ados...

La dépression n'est pas une maladie d'une tranche d'âge en particulier. Elle peut toucher aussi bien une personne quarantenaire qu'une personne très âgée... ou bien adolescente. C'est le premier message que transmet Christine Deroin dans « *Ma sœur n'a plus goût à la vie* » [*La dépression des ados*] ⁽¹⁾.

Pour qui l'auteure écrit-elle ? Sûrement pour les jeunes frères ou sœurs d'un(e) ado qui va mal. Sûrement aussi pour les parents. Pour les ados eux-mêmes, ceux qui souffrent, mais aussi ceux qui, par leur bêtise, font du mal à un(e) autre jeune.

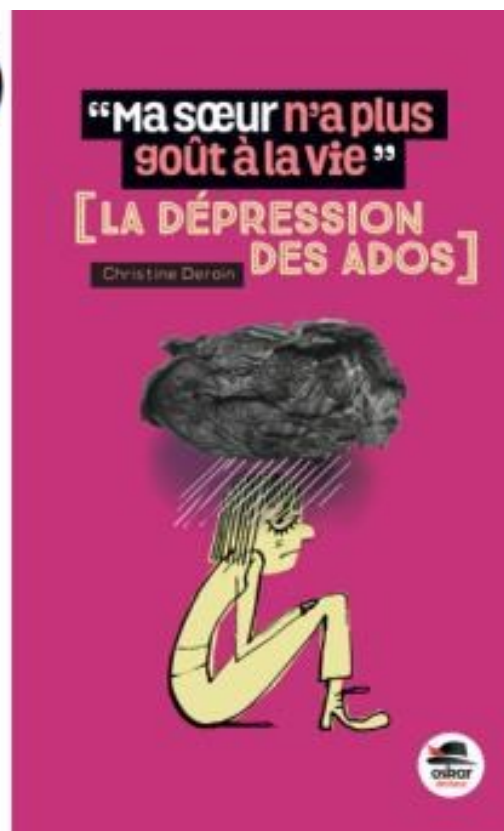
Christine Deroin utilise un récit de vie pour expliquer, sensibiliser, dénoncer, et simplement aborder des thèmes aussi tabous que la dépression, mais aussi la tentative de suicide et l'une de ses causes possibles : le harcèlement.

Pour donner plus de force à son projet, Christine Deroin met en scène la petite Lilou et c'est elle qui raconte ce qui s'est passé. Elle tient un cahier d'enquête à partir de cet instant où elle a vu sa grande sœur Emma, 15 ans, inanimée et emmenée par les pompiers – ses parents complètement anéantis par cet événement tragique qui venait de survenir.

Sans doute pour la protéger, ses parents tiennent Lilou à l'écart, mais elle est elle-même bouleversée et elle aussi, elle veut comprendre. Les parents faisaient tout pour le bonheur de leurs deux filles, mais peut-être parfois maladroitement. Le choc est brutal pour eux.

Lilou s'est bien rendu compte que sa sœur n'allait pas bien depuis quelque temps, mais pas au point de penser qu'elle puisse chercher à mettre fin à ses jours.

Lilou a besoin de comprendre. Alors, elle fouille pour trouver des explications. Elle découvre une feuille déchirée, avec un dessin : le contenu est « *à vomir* ». Et puis elle finit



par mettre la main sur le téléphone portable et l'ordinateur de sa sœur. Les indices s'accumulent. Lilou comprend peu à peu ce qui a pu amener sa sœur à consommer de l'alcool fort, à s'automutiler et puis, un jour, à avaler plein de médicaments.

La petite fille va devoir déployer beaucoup d'énergie pour permettre à ses parents de prendre conscience qu'elle aussi existe et a plein de bonnes raisons d'être inquiète et de ne pas aller pour le mieux...

Au moins Lilou sort grandie de toutes ces péripéties. Il est possible de mourir à 15 ans. Elle le sait maintenant. « *Du coup, assure-t-elle, la vie n'est plus pareille. Je regarde les*

(1) – Christine Deroin, « *Ma sœur n'a plus goût à la vie* » [*La dépression des ados*]. Avec une interview du Dr Laure Chandellier, pédopsychiatre. Paris : Oskar éditeur, 2015 (82 pages + annexes).

autres, je suis plus attentive au monde. Je suis vivante. Juste vivante. Et peut-être un peu plus solide »...

Le livre, se poursuit avec une interview de Laure Chandel-
lier, pédopsychiatre, qui répond à quatre questions essen-
tielles :

1. La dépression à l'adolescence, c'est pas un passage
obligé ? C'est quoi au juste ?

2. Comment distinguer un moment dépressif d'un trouble
caractérisé qui nécessite de l'aide ?
3. Est-ce que c'est la faute de mes parents si ma sœur est
dépressive ?
4. Mais alors si c'est une maladie et que l'on doit se faire
aider par un psychiatre, ça veut dire qu'on est fou et
qu'on va avoir des médicaments ?

Un roman graphique mieux qu'un ouvrage médical

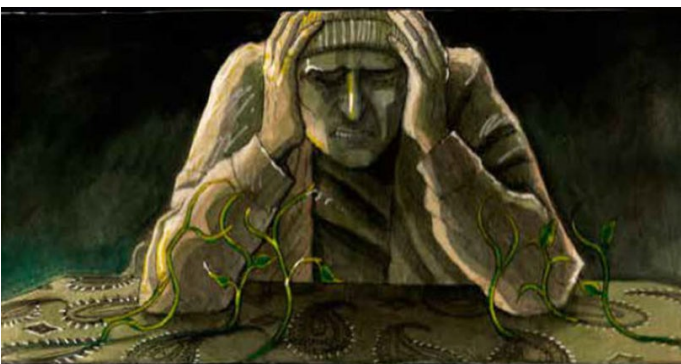
Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression (2018)

Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression ⁽¹⁾
peut s'offrir pour le plaisir des yeux. Les aqua-
relles de l'illustrateur turc Korkut Öztekin servent
magnifiquement le contenu de cet album graphique.
Avec ses plus de 150 pages, cet ouvrage autobiogra-
phique raconte la traversée en enfer du Néozélandais
Brent Williams, avocat et réalisateur au service des
plus vulnérables.

Cet enfer, c'est la dépression. Brent Williams s'en est sorti,
ce qui montre que c'est possible ! Ce qui, aussi, l'amène à
témoigner avec un souci sincère d'expliquer la maladie aux
personnes qui ne se sentent pas bien, ainsi qu'à leurs
proches.

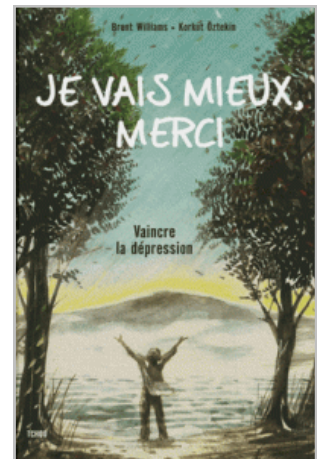
Brent Williams ne va pas bien, mais refuse de se considé-
rer comme malade. Il essaie de s'en sortir tout seul. Donc il
recherche toutes les bonnes raisons possibles pour expli-
quer sa « fatigue ». Il voit toutes sortes de « spécialistes »
qui tous prétendent détenir la solution à ses problèmes...

Rien n'y fait. Il a besoin d'aide, mais ses modes de pensée
sont trop déformés pour le comprendre. Grâce à un compa-
gnon bienveillant, peut-être également à cause de ses
quatre enfants qui lui donnent une raison de réagir, il finit
par utiliser un prétexte et dire à son médecin, très empa-
thique, qu'il ne se sent pas très bien ces derniers temps.



« Entre le déni, la honte de s'avouer malade et la torpeur physique et
mentale, le besoin d'une aide extérieure devient très vite vital afin de
se libérer de ses démons du quotidien » (quatrième de couverture).

C'est tout l'intérêt de ce roman
graphique : Brent Williams
raconte ce par quoi il est pas-
sé et Korkut Öztekin en ren-
force la portée par ses illu-
strations colorées. Et quand il
s'agit d'aller plus loin que le
témoignage direct, l'ouvrage
apporte des explications très
simples pour faire découvrir
toutes les facettes de ce mal-
être.



Le diagnostic du médecin est
implacable : « C'est une dépression »... Et si le vécu de
Brent Williams n'était pas assez explicite, le médecin se
révèle très didactique : « Grosse fatigue, moral au plus bas,
vous pleurez sans raison particulière, vous ne dormez pas
la nuit et votre appétit a disparu. Vous avez aussi du mal à
réfléchir et prendre des décisions. Vous ne trouvez rien de
positif dans votre vie actuelle et vous avez des pensées
suicidaires. Symptômes classiques de la dépression ! »

Brent Williams refusait l'idée de prendre des médicaments
pour guérir : cela donne un prétexte pour des pages qui
vont scientifiquement expliquer les mécanismes physiolo-
giques de la dépression.

Une guérison « parfois lente et chaotique »

Brent Williams n'est pas encore au bout de sa « des-
cente ». Outre l'isolement consécutif à toutes ces per-
sonnes qui prennent leurs distances et s'éloignent, il va
aussi connaître l'angoisse, les crises de panique, l'anxiété.

Il finit par accepter de prendre des médicaments, « pour se
maintenir à flot », et aussi de suivre une thérapie, d'avoir
une alimentation plus saine, de s'impliquer dans des activi-
tés... Il s'agit de « briser le cercle vicieux de la dépression
en faisant beaucoup de petites choses qui semblent gé-
rables ».

(1) – Brent Williams et Korkut Öztekin, *Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression*. Paris : éd. Tchou, 2018 (première édition publiée en Nouvelle-
Zélande en 2017), 159 p.

L'album montre ainsi toutes les étapes que traverse Brent Williams dans l'évolution de sa maladie et de sa guérison. Au fil des pages, renaît l'espoir. Brent Williams a consulté auprès d'une foule de « psychologues » et, finalement, il trouve celle qui va véritablement l'aider à cheminer. Les premiers thérapeutes évitaient d'aborder le sujet de l'enfance. « *C'était démodé !* » De fait, « *c'était plus facile de*

croire que le travail en était la cause, et le burn-out la conséquence ».

La guérison est « *parfois lente et chaotique* » et, effectivement, Brent Williams connaîtra bien des péripéties. Pour comprendre la dépression, on peut lire de savants ouvrages. On sait maintenant qu'on en saura tout autant, voire plus, en lisant le roman graphique que nous offrent Brent Williams et Korkut Öztekin.

De la souffrance des femmes, résilience, dévouement et altruisme *Les victorieuses*, de L. Colombani (Grasset & Fasquelle, 2019)

Paris aujourd'hui. C'est l'histoire de Solène, une avocate renommée – 40 ans – qui prend de plein fouet la violence de divers événements personnels : son compagnon la quitte pour une autre femme ; un de ses clients, sévèrement jugé, se suicide sous ses yeux. C'en est trop pour cette femme à laquelle tout avait réussi jusqu'à présent. Elle craque. C'est une dépression sévère.

Le deuxième livre de Laëtitia Colombani – après *La Tresse* (2017) qui a connu un grand succès – est un véritable documentaire sur la dépression, les thérapies, la difficulté à refaire surface et à redonner du sens à sa vie ⁽¹⁾.



Les victorieuses, publié en mai 2019 (18 euros), est sorti en « Livre de poche » (Lgf) en juin 2020 (7,40 euros).

L'ancienne avocate a la chance d'avoir comme psychiatre un professionnel pour lequel les médicaments sont nécessaires, mais qui en connaît les limites. Il lui conseille de « *se tourner vers les autres, retrouver une raison de se lever le matin. Se sentir utile à quelque chose ou à quelqu'un* »... Bref, « *des comprimés et du bénévolat* » !

C'est presque par hasard que sur Internet, elle relève une petite annonce pour une mission bénévole d'écrivain public. L'annonce accroche l'attention de Solène car, très jeune, elle rêvait de devenir écrivaine... Elle sera avocate presque pour faire plaisir à ses parents qui étaient tous deux professeurs de droit. Une association propose une mission d'une heure par semaine dans un foyer pour femmes en difficulté. Il s'agit d'aider les résidentes dans leurs travaux de rédaction.

Les débuts sont difficiles. Solène doit produire de gros efforts pour ne pas renoncer et arriver à se déplacer jusqu'au foyer : en l'occurrence le « Palais de la Femme ». Il s'agit ensuite de se faire accepter.

Une lettre de réclamation pour deux euros...

Le livre de Laëtitia Colombani est aussi un véritable documentaire sur la précarité de femmes, de nos jours, à Paris. Ce foyer comprend 350 studios pour des femmes seules, mais il y a d'autres services pour l'accueil et l'hébergement des personnes sans papiers et/ou des personnes migrantes. Ce peut même être des couples, des familles. Plus de 400 personnes vivent là et une soixantaine de salariés y travaillent, des travailleurs sociaux aux agents d'entretien ou aux employés administratifs.

Toutes les religions, toutes les langues, toutes les cultures... Des femmes qui « *ont des maladies graves, des problèmes liés à l'alcool ou aux stupéfiants, d'autres*

(1) – Le titre de ce deuxième livre est très certainement inspiré de la biographie *Une victorieuse : Blanche Peyron (1867-1933)*, de Raoul Gout. Paris : Altis, 1942 (496 pages). Accessible sur Internet : <http://devenirofficier.com/images/bibliotheque/Une%20Victorieuse%20Blanche%20Peyron.pdf>

sont surendettées. Il y a d'anciennes prostituées, des délinquantes en cours de réinsertion, des travailleuses handicapées, des femmes issues de parcours migratoires complexes ». Toutes pratiquement ont subi des violences physiques, psychologiques, mentales...

La première véritable mission de Solène est d'écrire une lettre de réclamation à la direction du supermarché du quartier suite à une erreur de deux euros sur un produit. Deux euros, c'est dérisoire ! Pas pour cette femme-là : « Avec le loyer d'ici à payer, et les factures, il ne reste pas beaucoup pour manger ».

La deuxième mission émane de Cvetana, une Serbe qui demande à Solène d'écrire, en anglais, à la reine Elizabeth II d'Angleterre pour avoir... un autographe ! Pour Cvetana, c'est ce qui est le plus important au monde ; c'est ce qui l'aide à exister. Plus émouvante encore, la troisième lettre répond à la demande de Binta, une Guinéenne qui a fui son pays avec sa jeune fille, Sumeya, afin de lui épargner la mutilation ancestrale ; elle a laissé au pays son autre enfant, Khalibou, parce qu'elle n'aurait pas réussi à l'emmener également. Elle veut lui écrire pour lui expliquer tout cela, lui dire combien elle l'aime lui aussi... Derrière chaque demande, des souffrances quasi indicibles !

Les péripéties de Solène se situent de nos jours mais elles s'intercalent dans des chapitres qui nous plongent en 1925 et 1926. C'est une autre histoire, celle de deux personnalités ayant réellement existé : Albin Peyron (1870-1944) et, surtout, Blanche, son épouse, (1867-

1933). Tous les deux ont consacré leur vie à l'Armée du Salut.

Une « victorieuse » de l'Armée du Salut : Blanche Peyron

L'auteure insiste notamment sur l'un de leurs projets les plus ambitieux, les plus fous : en plein Paris, faire l'acquisition d'un immeuble inhabité comprenant plus de 750 chambres !

Acharnés, ils vont réussir à l'acheter, à le rénover, à le meubler, à y accueillir des centaines et des centaines de femmes dans la misère et qui n'ont pas de toit pour dormir et se reconstruire. Pour Blanche Peyron, c'est au prix d'efforts surhumains tellement elle est fragilisée par la maladie.

Cet immeuble immense devient le « Palais de la Femme ». On l'aura compris, cet établissement de l'Armée du Salut existe toujours. C'est là que Solène exerce sa mission bénévole d'écrivain public.

Le récit est aussi un hommage aux femmes qui connaissent ou ont connu la précarité, la souffrance, la violence. C'est un hommage à leur capacité de résilience. C'est un bel hommage au courage, à l'empathie, la solidarité, le dévouement, l'engagement, l'altruisme.

Il donne envie d'en savoir plus sur l'Armée du Salut, son projet, ses actions. Il ouvre les yeux sur la précarité au début du XX^e siècle, mais tout autant de nos jours. Comme Solène, le lecteur prend la violence de plein fouet. Il ne pourra plus dire qu'il ne savait pas...



La tresse

LAËTTITIA COLOMBANI



Laëtitia Colombani est une écrivaine française, mais elle est aussi réalisatrice, scénariste et actrice. Elle a notamment réalisé *À la folie... pas du tout* (2002), un thriller romantique avec Audrey Tautou, Samuel Le Bihan et Isabelle Carré.

Laëtitia Colombani est l'auteur de *La tresse* (2017)

Inde : *Smita* est une Intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper à sa condition misérable et entrer à l'école. **Sicile** : *Giulia* travaille dans l'atelier de son père. Lorsqu'il est victime d'un accident, elle découvre que l'entreprise familiale est ruinée. **Canada** : *Sarah*, avocate réputée, va être promue à la tête de son cabinet quand elle apprend qu'elle est gravement malade. Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier, Smita, Giulia et Sarah refusent le sort qui leur est réservé et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité. Trois femmes, trois vies, trois continents. Une même soif de liberté (*La tresse*, Grasset, 2017 ; Livre de poche, 2018).

Une « Armée » créée à Londres en 1878

En Angleterre, à la fin du XIX^e siècle, en pleine révolution industrielle, le pasteur William Booth est choqué par les conditions de vie indignes du monde ouvrier. Il crée en 1865 ce qui devient en 1878 l'Armée du Salut pour répondre aux besoins matériels et spirituels des femmes et des hommes qui vivent dans des conditions de vie et de détresse révoltantes. En quête d'efficacité, le pasteur s'inspire du modèle militaire pour structurer son « armée ».

En 1881, sa propre fille, Catherine, franchit la Manche pour porter la mission de l'Armée du Salut en France. Dans le sillage de son père, elle « *veut sauver les âmes et secourir les êtres* ». Avec l'aide des jeunes officières qui l'accompagnent, elle va réussir sa mission et faire ainsi de la France le second pays d'Europe où l'Armée du Salut s'implante.

Entre 1914 et 1918, l'Armée du Salut crée des « Foyers du soldat » pour venir en aide aux soldats, aux veuves et aux orphelins de la Première Guerre mondiale. Ces actions lui permettent d'être reconnue et appréciée en France. Dans les deux décennies qui suivent la Grande Guerre, l'œuvre de l'Armée du Salut se développe notamment sous l'impulsion du couple Albin et Blanche Peyron.

Des années 1920 aux années 1930, plusieurs grands établissements de l'Armée du Salut sont construits comme le Palais de la Femme, la Cité de Refuge, le Palais du Peuple, la Résidence Catherine-Booth.

En 1931, est créée l'Association des Œuvres françaises de bienfaisance de l'Armée du Salut (AOFBAS), reconnue d'utilité publique, ce qui permet à l'Armée du Salut de recevoir des dons et legs et de les affecter aux projets en cours. La même année, les premières Soupes de nuit sont distribuées dans les rues de Paris.

Durant la Seconde Guerre mondiale, l'Armée du Salut et l'AOFBAS sont dissoutes par les autorités de Vichy. Mais le travail se poursuit jusqu'à la Libération, sous couvert de la Fédération protestante de France et de la Communauté des diaconesses de Reuilly.

À l'issue du second conflit mondial, l'Armée du Salut relance son activité notamment en faveur de la jeunesse. Elle développe des actions pédagogiques, met en place des maisons d'enfants et des centres d'apprentissage. Des partenariats avec les pouvoirs publics et les acteurs du champ social voient le jour. Membre fondateur de la Banque alimentaire, en 1984, l'Armée du Salut participe aux dispositifs de lutte contre les exclusions, organise et gère des structures d'accueil d'urgence et crée des logements sociaux.

En 1994, pour distinguer la gestion de l'action sociale et celle de l'œuvre d'évangélisation, l'Armée du Salut adopte de nouveaux statuts. La Congrégation de l'Armée du Salut, qui regroupe l'ensemble des officiers, poursuit la mission spirituelle et évangélique, tandis que l'AOFBAS gère les établissements à caractère social.



En 2000, cette association est remplacée par la Fondation de l'Armée du Salut, reconnue d'utilité publique. La Fondation intervient essentiellement dans la prévention de la violence auprès des jeunes et l'éducation, la réinsertion de femmes et d'hommes et de familles en situation d'exclusion, l'insertion professionnelle des personnes handicapées et déficientes mentales, ou encore l'accompagnement des personnes âgées dépendantes.



Blanche Peyron (1867-1933), officière de l'Armée du Salut, cheffe de l'Armée du Salut en France, est principalement connue pour avoir créé en 1926, avec son mari, le Palais de la femme, au 94 rue de Charonne, à Paris.

Source : <https://www.armeedusalut.fr/armee-du-salut/histoire>

Parfois elle s'invite sans prévenir... La laisser entrer...

***Bienvenue Tristesse*, d'Eva Eland (2019)**

L'édition originale de *Bienvenue Tristesse* est publiée en Grande-Bretagne en 2019. Sur une traduction de l'anglais par Ilona Meyer, l'édition française paraît la même année aux Éditions de l'Éléphant. Il s'agit d'un album destiné aux très jeunes enfants, mais le lecteur adulte y trouvera matière à réfléchir sur ses propres émotions, en particulier sur ces moments parfois envahissants où l'on cède à la mélancolie, à la tristesse.

Avec la Néerlandaise Eva Eland, qui signe texte et illustrations, la tristesse arrive sans prévenir. Il n'est pas exagéré de dire qu'elle peut totalement s'incruster dans une vie. On peut chercher à la tenir à distance, mais ce n'est pas si facile. Alors, pour quelle raison ne pas l'accepter et tenter de l'apprivoiser ? Eva Eland propose diverses solutions pour restreindre son emprise, voire la faire disparaître.

Pas de longs discours moralisateurs ; des mots justes et très simples... Une tristesse personnifiée, mais pas du tout monstrueuse... On pourrait presque s'y attacher... Mais non, ce ne serait pas une bonne chose ! Il suffit simplement d'accepter qu'il peut arriver qu'elle vienne faire un petit « coucou »...



Paris : Les Éditions des Éléphants, 2019 (traduit de l'anglais par Ilona Meyer, 24 pages, 14 euros).