

## Correspondance par Marie-Emmanuelle Kervénoël

Difficile de rester de marbre face à l'intensité des témoignages recueillis dans ce livre qui sort à ce point des sentiers battus. « Correspondance : l'appel au secours d'un être en souffrance mentale et comment soulager cette détresse » est un témoignage de Marie-Emmanuelle Kervénoël. Ce texte raconte le quotidien tourmenté et sans le moindre filtre d'une vie : celle de l'autrice elle-même. Cette femme souffre d'une dépression sévère, ainsi que d'une bipolarité qui, jointes ensemble ne font que la tirer vers le bas. A un stade aussi critique, quelle est l'échappatoire ? Seul le désespoir résonne, mais Marie-Emmanuelle n'est pas seule.

Dès les premières pages, le lecteur ou la lectrice fait face à une réalité crue : celle d'une personne en souffrance, qui ne sait plus vers qui se tourner. Marie-Emmanuelle décrit la tristesse d'une situation qui semble impossible à améliorer. Elle est si abattue par la vie qu'elle tente de mettre fin à ses jours... C'est par la correspondance avec SOS Amitié, la fameuse et iconique organisation dédiée à l'écoute et au soutien des personnes en détresse psychologique, qu'elle débute enfin son parcours de reconstruction... Et il sera long. Inspirée par ces discussions, elle décide de compiler ses lettres, espérant ainsi aider d'autres personnes en situation similaire à lutter contre les pulsions les plus sombres, dont nous sommes parfois les victimes...



Comme un air de ressemblance avec « La cloche de détresse » de Sylvia Path. Un autre livre qui aborde la souffrance psychologique et le combat sans faille pour vivre nous vient en tête, en lisant ce témoignage. Il s'agit de l'unique texte de Sylvia Path : « La cloche de détresse », parue dans les années 60. Une œuvre choc, féministe, qui s'avère aussi très largement autobiographique. Marie-Emmanuelle Kervénoël décide d'adopter un angle bien particulier, pour évoquer ce désespoir : il s'agit de la foi profonde qu'elle cultive petit à petit. Ce lien privilégié avec Dieu serait-il la clé vers le paradis terrestre ? Tout au long de cet écrit, le lecteur remarque « l'obsession » pour la dimension céleste de Marie-Emmanuelle. L'autrice rêve d'un ailleurs, plus éthérique, plus juste et agréable. Comme prisonnière de sa chair mortelle, elle voudrait s'en extirper pour rejoindre les anges... Fort heureusement, les bénévoles de l'association SOS Amitié se tiennent prêts pour lui répondre. Il n'est pas seulement question de répondre machinalement : les membres de l'association écoutent vraiment sa peine. Les lettres échangées sont pleines d'espoir, même

dans les phases les plus sombres. L'autrice décrit avec justesse ses phases de dépression et d'euphorie, les traitements médicaux qu'elle doit prendre et qui la déçoivent, mais aussi de ses moments plus doux, où elle parvient à retrouver une part de cette part d'elle-même que la maladie a détruite...

Pieuse et authentique : la plume de Marie-Emmanuelle s'élève

La foi de Marie-Emmanuelle est omniprésente, tout au long du livre. Un peu comme Sainte Thérèse d'Avila, qui la fascine et l'inspire, elle voit en Dieu un refuge, une source de réconfort. Pourtant, cette confiance qu'elle porte en Dieu vacille parfois, ses croyances sont alors mises à rude épreuve par la violence de ses troubles mentaux. Mais c'est aussi cette foi qui, paradoxalement, l'aide à toujours se relever, à trouver la force de continuer à écrire, à vivre... Ce livre introspectif et d'une grande sincérité, porte une attention intime et bienveillante sur la souffrance mentale. Il ne s'agit pas d'une lecture facile, mais elle est nécessaire pour tous ceux et toutes celles qui souhaitent découvrir le portrait d'une personne en souffrance. Bien loin d'être un récit sombre et nihiliste, où la noirceur l'emporte à la fin, ces « Correspondances » ont pour vocation d'aider celles et ceux qui traversent le même cauchemar.

SOS Amitié : des héros qui ne portent pas de capes...

layout set logo Correspondance par Marie-Emmanuelle Kervénoël

Fondée en 1960 à Boulogne-Billancourt, SOS Amitié est une fédération française d'associations reconnues d'utilité publique. Inspirée par le concept britannique « The Samaritans », cette organisation offre un service de permanence téléphonique pour écouter et aider les personnes en détresse et ainsi lutter contre le suicide. Avec plus de 700 000 appels par an, réceptionnés par plus de 1 600 bénévoles, SOS Amitié promet une écoute gratuite, anonyme et confidentielle. Apolitique et sans religion, c'est parfois le seul recours d'une personne qui se sent totalement seule... D'ailleurs, même les personnes qui ont des amis peuvent consulter ce numéro. Dans les moments de faiblesse, il est parfois plus facile de se confier à un inconnu. De ses correspondances avec SOS Amitiés, l'un des sujets les plus centraux reste la prière. Malgré sa grande souffrance, c'est bien la spiritualité qui lui permet de tenir, plus que certains médicaments, selon ses dires...

Foi et religion peuvent représenter un précieux soutien pour les personnes qui souffrent de dépression. Attention, ici, on ne parle pas de déprime passagère, mais bien de maladie mentale. Des études sérieuses montrent que la spiritualité peut représenter une « raison de vivre » aux malades isolés par la maladie.

Cependant, il est important de souligner que la foi ne peut pas se substituer à un traitement médical. Les professionnels de la santé mentale indiquent que la combinaison de la thérapie, des médicaments, et du soutien spirituel peut être très efficace pour traiter la dépression. Le cas de Marie-Emmanuelle illustre parfaitement cette complémentarité, où sa foi en Dieu et son suivi travaillent à l'unisson pour l'aider à surmonter ses difficultés.

« Correspondance : l'appel au secours d'un être en souffrance mentale et comment soulager cette détresse » est un ouvrage « hommage », non seulement à la femme qui l'écrit elle-même, mais aussi à tous ces hommes et toutes ces femmes, qui se monopolisent pour aider les autres. Un seul mot peut tout changer.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez traverse une période difficile, n'hésitez pas à contacter SOS Amitié au 09 72 39 40 50 ou à visiter leur site pour obtenir de l'aide. Personne ne mérite la solitude et personne ne mérite de traverser une dépression tout seul... Et ce livre le montre bien.

Le livre paraîtra aux éditions des Auteurs des livres le 23 septembre prochain.

Autrice : Marie-Emmanuelle Kervénoël

ISBN : 978-2-492375-45-3

184 pages

Les Editions des Auteurs des Livres

Site de l'autrice : [www.marieemmanuelle-kervenoel.fr](http://www.marieemmanuelle-kervenoel.fr)