

« Correspondance : l'appel au secours d'un être en souffrance » de Marie-Emmanuelle Kervenoël

C'est une correspondance que l'on n'a pas pour habitude de voir dans les rayons des librairies. Poignante et saisissante, Marie-Emmanuelle Kervenoël nous partage ses quatre mois d'échanges avec SOS Amitié, alors qu'elle luttait contre la dépression et la bipolarité. La plume de l'autrice qui se veut vibrante et incisive rend cette lecture transparente, nous poussant à ressentir sa grande détresse.

Interview réalisée par Emma Diedhiou.

C'est un livre qui serait bien incapable de se ranger dans un genre littéraire précis. Épistolaire, autobiographique comme sociologique, Marie-Emmanuelle nous propose un récit dans lequel on lit ses démons.

Dès les premières pages, le lecteur est directement plongé dans la cruelle réalité de l'autrice, qui partage ses pensées les plus noires comme un appel à l'aide auprès de l'association SOS Amitié.



« Je voulais faire connaître SOS Amitié. Il y a de plus en plus de personnes qui souffrent de différentes pathologies psychiatriques et qui n'ont pas toujours la possibilité d'avoir une oreille attentive à leur souffrance. Car même des amis bienveillants ne sont pas formés pour répondre à des personnes souffrant d'une telle pathologie. »

SOS Amitié, des bénévoles héroïques

Le livre nous fait découvrir l'organisation SOS Amitié, qui offre un service d'écoute pour aider les personnes suicidaires. Les bénévoles représentent une main tendue à toutes, personnes ayant le besoin d'être entendu.

« Je pense que lorsqu'on s'adresse à quelqu'un d'anonyme, on ressent moins le jugement. »

Un soutien qui pour notre autrice semble être comme une bouée de sauvetage inespérée.

En effet, si la plume de Marie-Emmanuelle Kervenoël, dépeint de nombreuses fois des jours sombres et sans joie, SOS Amitié y répond toujours avec compassion et complaisance.

SOS Amitié répond à près de 700 000 appels par an, dont plus de 11 000 directement liés au suicide. L'organisation propose une écoute active, non-directive et éthique assurée par ses 1 700 bénévoles préalablement formés.

Bien que l'association soit apolitique et laïque, celle-ci a su s'adapter aux lettres de l'autrice fervente croyante qui ne cache pas la place importante de la religion dans sa vie et dans son chemin face à la guérison. L'autrice écrit d'ailleurs sous le nom choisi lors de son baptême.

Le livre nous permet donc de découvrir l'utilité première de l'association, qui arrive à tenir la correspondance face à une femme en quête de paix qui se bat contre ses propres démons.

L'écriture, un exutoire

« Quand j'ai sombré dans cette dépression, j'ai perdu le goût de l'expression orale. J'étais sans doute tellement renfermé sur moi-même que je n'avais plus l'envie ou la force de m'exprimer. »

Pour Marie-Emmanuelle, l'écriture l'a sauvé. Il ne s'agissait pas simplement de mettre des mots les uns à la suite des autres, mais bien de son seul moyen d'expression où elle pouvait essayer au mieux de coucher sur papier ce qu'elle ressentait.

Depuis toujours à l'aise avec l'écriture, elle a pu déverser avec habileté son quotidien auprès de l'association. À travers l'art de l'écriture, elle écrit les fragments de ses émotions, ses souvenirs heureux comme malheureux, mais aussi simplement son quotidien, que les jours soit heureux ou non.

« Quatre mois d'échange quotidien ! C'est la force de SOS Amitié. Vous savez à cette époque-là, c'étaient les réponses des bénévoles qui me maintenaient en vie. Tous les jours, je me jetais sur mon ordinateur pour voir s'ils m'avaient répondu. »

Le courage d'une femme

Correspondance, nous plonge dans le quotidien de l'autrice qui aborde des sujets graves, parfois encore tabous dans notre société. Marie-Emmanuelle vient mettre en avant l'importance de la santé mentale, mais aussi sa fragilité.

En partageant son parcours à travers son échange avec SOS Amitié, l'autrice nous montre à quel point l'accompagnement, médical comme thérapeutique, mais aussi l'empathie et l'écoute sont des choses indispensables pour mener une personne malade mentalement à la guérison.

« Dans la première version du livre, je laissais le soin de conclure à SOS Amitié. Mais j'ai finalement décidé de conclure moi-même. Le seul message que je n'ai finalement pas envoyé à SOS Amitié est le dernier. »

Correspondance, est un livre pour ceux prêt à lire le cœur d'une personne en souffrance.