

## Note de lecture

Titre du livre : **Ton sens de l'humeur** ; (Essai)

Auteure : **Simone Daurevoir**

Publication : **08 mars 2023, Editions Lupoppo**

Date dédicace : **09 octobre 2024**

Plateforme : **L'Aprèm' du livre** (Série de dédicaces mensuelles du Goethe-Institut Cameroun)

Site web : <https://www.goethe.de/ins/cm/en/bib/probib/laprem-du-livre-.html>

\*\*\*\*\*

Ce nom phonétiquement proche de celui d'une autre Simone et qui me rappelle qu'« on ne naît pas femme, mais qu'on le devient », ce point-virgule immanquable dans le titre – d'ailleurs, pourquoi est-il là ?, et ce visage d'Africaine – une peau noire et masque coloré – introduisent le lecteur à un livre atypique. La mini-biographie de l'auteure en quatrième de couverture nous informe qu'il s'agit d'un essai.

*Vous avez bien dit « dépression » ? Ah, il paraît que c'est une véritable pandémie en Occident et dans certains pays de l'Asie tels que le Japon. Il paraît que leurs jeunes dépriment tellement qu'ils en meurent, qu'ils se suicident, comme si le suicide était une solution à leurs problèmes. En tout cas qu'ils se suicident. La vie continue ... Qui n'a jamais lu, entendu ou même tenu pareils propos ? Dans une société comme la nôtre où la dépression et la tragédie qui s'en suit, le suicide, ne font pas la une des journaux ni même des commentaires autour d'un pot, où ils ne sont pas une thématique récurrente d'ouvrages, qu'ils soient factuels ou fictionnels, il est facile de se fouler le doigt dans l'œil en se disant que le problème de dépression, et les troubles mentaux de façon plus large, sont inexistant dans notre contexte et qu'il n'y a apparemment aucune raison suffisamment bonne pour justifier un suicide. *Le dépressifs et les suicidaires, c'est les autres. Ce sont des problèmes de blancs, rien à voir avec nous. Nous faisons partie des peuples les plus heureux de la planète, vous vous souvenez ? Si la vie nous frappe d'un coup dur il nous suffit de danser, ou alors d'en rire. Hystériquement. Et puis, l'Ubuntu est le principe de vie chez nous. Soit. Mais cela correspond-t-il à la réalité ou est-ce là plutôt une fable collective inventée pour nier l'existence d'une réalité, laquelle lève obstinément sa tête pour qu'on la remarque ?**

Ton sens de l'humeur: parle de cette réalité qui n'existe pas que dans les séries télévisées des blancs comme l'auteure le souligne volontiers à plusieurs reprises, et qui d'après les statistiques qu'elle a elle-même relevées touche un bon nombre de personnes. En effet, « le taux de suicide au Cameroun est passé de 4,9 % en 2012 à 12,2 % en 2019, avec un total de 864 femmes et 2003 hommes » (p. 17) – ce sont des chiffres d'il y a quasiment six ans. Comme le souligne l'auteure, ces chiffres ne s'appliquent qu'aux tentatives réussies. Elles ne nous renseignent pas sur les tentatives échouées (pp. 17-18), sur la situation de ces personnes, qui ayant marre d'une vie qu'elles ne comprennent pas, étant elles-mêmes incomprises et ne se comprenant pas, se vautrant obstinément au fond d'un trou sombre dont elles se demandent comment elles doivent en sortir et si elles veulent même réellement quitter cet obscur trou pour la lumière, décident de se donner la mort car elles ont perdu tout espoir. Leur tunnel n'a pas de bout ou du moins ce bout donne sur un autre tunnel ; on va de noirceur en noirceur, d'obscurité en obscurité... Le livre fait réaliser au lecteur qu'il n'y a pas que le palu, le choléra, ou encore la variole du singe ou le SIDA qui sont mortelles. Il n'y a pas que la Covid qui est une pandémie. La dépression aussi est une maladie pandémique ; c'est une maladie de la psyché et elle tue. Silencieusement et inéluctablement si rien n'est fait à temps.

Comment en est-on arrivé là ? Sommes-nous nés dans la dépression ou a-t-on fait un voyage radicalement orienté vers le sud, partant de la 'normalité' en direction de la dépression ? D'ailleurs, lorsqu'on parle de santé mentale, qu'appelle-t-on normalité ? Et s'il y a une 'norme', donc un 'modèle' de condition mentale, sur la base de quoi ou de qui ce modèle a-t-il été établi ? A-t-on réellement besoin de thérapie pour sortir, autrement guérir de la dépression ? Ce sont là quelques questions qui se dessinent en filigrane à l'arrière-plan des 89 pages qui forment le livre.

Ton sens de l'humeur: n'entend pas donner des réponses péremptoires aux questions qu'il pose, du moins, tant que cela n'est pas nécessaire. Car s'il y a bien une déclaration péremptoire dans ce livre, c'est que la dépression n'est pas un problème de blancs et que les psychologues existent bel et bien dans le paysage médical camerounais et qu'on peut leur faire confiance car ils sont professionnels et bien formés. Daurevoir est d'ailleurs fan d'eux. Elle écrit : « J'admire les psys. En plus de t'expliquer, en des termes simples, comment un outil aussi complexe que ton cerveau marche, ils te l'expliquent avec un sourire bienveillant » (p. 70) et ôtent ce désespoir lié à l'idéalisation de l'autre et la dénigration de soi, car en fin de compte « c'est vrai que tu es un tout petit peu siphonnée des boulons vu comme ça, mais les bugs de là-haut, **ça arrive à tout le monde** » (ibid., mon emphase), oui tout le monde a ses petits démons. Pas juste Davinci,

pas juste Simone, tout le monde. D'ailleurs, si nous faisons une introspection honnête de nous-mêmes, nous n'aurons aucun mal à admettre que certains aspects de notre caractère et de notre comportement sont des manifestations inconscientes de nos peurs, de nos doutes, de nos suspicions, de la difficulté de faire confiance, de l'obsession de vouloir tout contrôler au point de s'épuiser, du besoin d'être vu, aimé, apprécié... Toutes ces choses étant, elles-aussi, inconscientes (cf. pp. 43-44) parce très souvent elles remontent jusque dans notre enfance. « L'enfant est le père de l'Homme » a dit Freud en paraphrasant Wordsworth. La séance chez un psy coûte quinze mille francs. Mais c'est bien cette somme qu'on paye à certains spécialistes dans certains hôpitaux de ce pays pour qu'ils consultent nos corps dysfonctionnels, parfois même pour ne pas trouver l'origine du dysfonctionnement et nous renvoyer vers un autre spécialiste, qui dans certains cas nous renvoie vers un autre collègue spécialiste... Nos âmes ne méritent-elles pas qu'on y prenne tout aussi soin, voire avec plus de diligence ?

Ton sens de l'humeur: se veut également être une critique : **(1)** à la déification de la famille, laquelle est d'ailleurs une cause majeure de la dépression – « le linge sale se lave en famille » uniquement et pas dans les bureaux de parfaits inconnus, c'est un blasphème (p. 21) ; **(2)** au refus, voire la fuite de la responsabilité humaine et la bipolarisation de la science et de la foi, les deux se traduisant dans un enfermement volontaire et obstiné dans la religion – le linge sale se lave aussi « dans le sang du Christ » (ibid.). Alors pourquoi la thérapie ? Je crois, personnellement, qu'il y a un pouvoir qui réside dans le fait d'avoir une relation authentique avec ce Christ – mais je rejoins l'auteure, la foi n'est pas incompatible avec la science (cf. pp. 22-23). Je crois, en effet, que la terre a une forme ellipsoïdale, qu'elle tourne autour du soleil et que le corps malade a besoin de traitement médical. L'« un n'empêchant pas l'autre, Daurevoir écrit, Noir garde à tout instant le droit de prier pour sa bonne fortune, sa santé, son salut » (p. 23). Le livre critique également **(3)** le cloisonnement de l'esprit noir africain et cette espèce de complaisance dans des non-vérités : *la santé mentale c'est pour les blancs ; ça ne nous concerne pas et ça ne nous concernera jamais*. Surprenant, hilarant même, surtout pour un peuple comme le nôtre, qui est spirituellement, psychologiquement et émotionnellement chargé et atteint d'un clivage du Moi.

Ton sens de l'humeur : est aussi un livre qui crée comme une sorte d'étincelle dans l'esprit du lecteur. La dépression n'est certainement pas la fin. Le parcours de l'auteure en est la preuve. Mais il faut entreprendre quelque chose ; quelque chose de raisonnable comme la thérapie – parce que l'état de dépression (mais aussi de manie) sait conduire

dans des folies. Ce qui change ce sont juste les émotions ressenties. La dépression n'est pas la fin. On peut en sortir et devenir une meilleure personne, socialement.

Ton sens de l'humeur ; enfin, n'est pas un essai comme ceux qu'on a l'habitude de lire. Il est écrit dans un registre de langue et un style simples, limite désinvoltes. Mais attention, ne vous laissez pas tromper par cette désinvolture. L'essai de Simone Daurevoir est bien renseigné, instructif et pousse à la réflexion, un peu comme la musique de Jovi. Dans ce que l'auteure révèle de sa vie, l'écriture transparaît pour elle comme une écriture-thérapie mais comporte également une dimension fortement pathographique, parce que la maladie aussi s'écrit. L'ouvrage n'en est que plus intéressant.

*Yaoundé, le 09 octobre 2024*  
*Edwige Amaleke*