

## ROMAN

# Pour mettre des mots sur son mal-être

**La psychanalyste belge Deborah Wajnine partage son mal-être à travers un roman thérapeutique qui interpelle le lecteur.**

● Lucile JEANNIARD

«**C**e livre s'adresse à ceux qui explorent les failles de leur vie, les moments de trouble ou de souffrances», annoncent les auteurs dès la préface.

À travers *La Shoah en héritage. Entretiens aux frontières d'un état limite*, Deborah Wajnine, thérapeute, et Gérard Athias, docteur en médecine, ont pour objectif d'aider leurs lecteurs à mettre des mots sur leur mal-être, sur leurs zones d'ombre.

## Un livre-témoignage

Comment s'y prennent-ils pour guider le lecteur vers un mieux-être ? Contrairement à un ouvrage en psychologie traditionnelle, ils n'apportent pas les clés de la réussite sur un plateau. «*Je n'ai pas de réponses à la question 'comment on guérit' ?*», avoue simplement Deborah Wajnine. *Je n'ai pas envie de dire aux gens ce qu'ils doivent faire. Chacun choisit son propre chemin*

vers la guérison». Et d'ajouter : «*J'aide le lecteur dans le sens où je partage mon expérience et ce que j'ai compris sur mon propre mal-être*».

Et c'est 100 fois plus efficace qu'un livre classique qui fournirait au lecteur les 10 meilleures façons d'atteindre le bonheur.

## « Cet ouvrage a été un soulagement »

En effet, dans cet ouvrage, Deborah Wajnine retranscrit sa discussion avec son confident, Gérard Athias, au sujet de son mal-être. Pour le lecteur, c'est comme s'il assistait à une séance chez le psychiatre durant laquelle Deborah Wajnine se confierait très sincèrement afin de comprendre les origines de son comportement maladif.

«*Partager des pensées aussi intimes a été difficile, mais vous n'avez pas idée du soulagement que cela procure ensuite, après avoir posé par écrit ses souffrances et ses réflexions. Ce livre a été un vrai cadeau pour moi*», confie Deborah Wajnine.

Elle ajoute : «*Nous invitons les lecteurs à faire eux aussi un tel travail de réflexion sur eux-mêmes*».

## « Je me suis retrouvée dans plusieurs passages »

Marie-Josée, une lectrice ayant beaucoup apprécié ce livre, témoigne sur le blog de Deborah



Partager son expérience pour aider les autres, c'est l'objet du livre de Deborah Wajnine.

dialaprod - Fotolia

Wajnine : «*Je me suis retrouvée dans plusieurs passages*». Et c'est finalement là que se trouve la clé de cet ouvrage : le lecteur se reconnaît en Deborah Wajnine. «*Nous sommes tous porteur d'un certain mal-être*» affirme la thérapeute. Bref, en lisant ce livre, vous risquez de vous entendre dire : «*C'est tout à fait ça*». Vous voudrez en savoir plus sur la façon dont Deborah

Wajnine a réussi à apprendre à vivre avec ses démons et à reprendre le contrôle de sa vie.

## « Comprendre le passé pour mieux avancer »

Au-delà d'un ouvrage psychologique, c'est donc bien d'un roman thérapeutique dont il s'agit ici : on se laisse emporter par l'histoire de la thérapeute. Pour comprendre d'où vien-

## Où retrouver l'auteur ?

Deborah Wajnine anime des ateliers de coaching somato-émotionnel en Europe et au Canada durant lesquels elle tente d'aider les participants à déceler le sens de ce qu'ils vivent.

Deux ateliers sont prévus à Anvers les 11 et 12 février (13 h-19 h). Tandis que le second portera sur le sens des allergies et les problèmes comportementaux chez les enfants, le premier atelier concernera le jeu qu'elle a créé avec Gérard Athias : *Les 22 étincelles de vie*. Ce jeu de tarot pas comme les autres a connu un franc succès auprès des thérapeutes, puisque beaucoup l'ont utilisé durant leurs consultations.

Pour vous inscrire : [deborah.wajnine@gmail.com](mailto:deborah.wajnine@gmail.com)

nent ses démons, elle remonte à l'histoire de ses ancêtres. Un arrière-grand-père et une arrière-grand-mère qui ont été déportés lors de la Seconde Guerre mondiale : c'est dans ses racines qu'elle trouve la source de ses peurs.

«*Si j'ai choisi ce titre, La Shoah en héritage, souligne Deborah Wajnine, c'était aussi pour faire honneur à mon grand père*». ■

## LIVE BUZZ

# La route de Bernard Degavre

«**J'**aurais dû appeler cet album *Je trace ma route*». Depuis une trentaine d'années, le Bruxellois Bernard Degavre s'exprime via ses chansons. Fin de l'année dernière, il a publié *Suis ta route*, un CD de treize nouvelles chansons composées ces cinq dernières années. Et qui forment, selon Bernard Degavre, son album le plus abouti, le plus proche de lui. «*Je pense que c'est celui qui est le plus abouti musicalement, dans les arrangements élaborés avec Barry Mc Neese (NDLR : bassiste qui a réalisé et coécrit l'album)*. C'est celui qui va le plus vers ma culture musicale. Et puis, au niveau des textes, je me suis lâché. J'ai écrit ce que je pensais, ce que j'avais envie de dire... Ce qui n'était pas toujours le cas dans mes précédentes productions.»

Dans *Le pouvoir des hommes*, qui ouvre l'album, Bernard Degavre critique l'abus de pouvoir, «*celui qui ordonne, qui capture, qui emprisonne, qui abandonne*». Un peu plus loin,



Bernard Degavre est passé par notre studio pour jouer trois titres, accompagné de Guy Stroobant.

dans *Suis ta route*, ce sont les frimeurs qui en prennent pour leur grade : «*Surtout n'écoute pas leur discours et suis ta route*». «*Je ne me considère pas comme un chanteur engagé, mais je trouve que quand on a l'audace d'écrire des chansons soi-même et de les proposer au public, on a une*

certaine responsabilité. Il faut remplir les espaces médiatiques plus ou moins intelligemment.» C'est ce qu'il fait avec *Rosa Parks*, chanson hommage à celle qui s'est battue pour les Droits civiques aux USA et qui est décédée en octobre 2005. «*J'ai écrit cette chanson bien avant celle d'Obispo. Mais il n'aborde pas cela de la même manière. J'avais envie de lui rendre hommage...*»

Musicalement, l'album oscille entre chanson française traditionnelle et ballades plus country, avec quelques pointures comme Philippe Mober, Kevin Muligan, Guy Stroobant ou Gwenaël Micault.

Bernard Degavre sera en concert à La Samaritaine, à Bruxelles, le mercredi 29 février (02 511 33 95). ■

► [www.bernarddegavre.be](http://www.bernarddegavre.be)

## LAVENIR.NET

Retrouvez Bernard Degavre sur [lavenir.net/livebuzz-degavre](http://lavenir.net/livebuzz-degavre)

## MUSIQUE

# Rodriguez, sauvé de l'oubli

Il était «*l'égal de Bob Dylan, du Velvet et des Stones*» mais après deux albums, Rodriguez a raccroché sa guitare, avant de renaître en Afrique du Sud, un destin hors du commun raconté dans *Searching for Sugar Man*, un documentaire du Suédois Malik Bendjelloul en lice au festival Sundance, jusqu'au 29 janvier à Park City, dans l'Utah. De fait, l'histoire de Sixto Rodriguez semble sortie de la plume d'un scénariste hollywoodien. Né dans une famille d'immigrés mexicains, Rodriguez est découvert par deux producteurs dans un bar, où il s'était fait une réputation. Mais *Cold Fact* et *Coming from reality*, ses deux premiers albums, sont des échecs.

Rodriguez abandonne la musique et se reconvertisse dans la construction... sans savoir qu'une copie de son disque a atterri en Afrique du Sud, où sa musique aux accents libertaires est devenue l'hymne de la jeunesse blanche exaspérée par l'apartheid. Son succès est tel que pendant des années, les légendes les plus folles courent à son sujet, notamment



Rodriguez n'est plus un inconnu.

son suicide sur scène par immolation... Jusqu'à ce que deux fans, en cherchant à élucider le mystère de sa mort, découvrent qu'il est bien vivant, et le fassent venir en Afrique du Sud, où il sera accueilli en héros en 1998, pour six concerts à guichets fermés. À aujourd'hui 69 ans, Rodriguez, qui n'a jamais touché un centime sur ses centaines de milliers d'albums vendus en Afrique du Sud, vit chichement. Il s'amuse de cette reconnaissance tardive. Et donnera ne tournée cet été aux États-Unis. Histoire de juger sur pièces de l'éventuel retour en grâce du météore. ■