

Laetitia Leroux

# La **MAGIE** de la **TRISTESSE**

Révéler la beauté cachée de notre sensibilité

De la  
**psycho**  
en **BD**



● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

À ma tante, qui m'a appris à contempler le monde avec amour,  
tendresse et générosité. Ma plus belle récompense  
est que tu puisses tenir cette BD entre tes mains.

Relecture/correction : Romane Lerenard et Juliette Négrel

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-01169-6

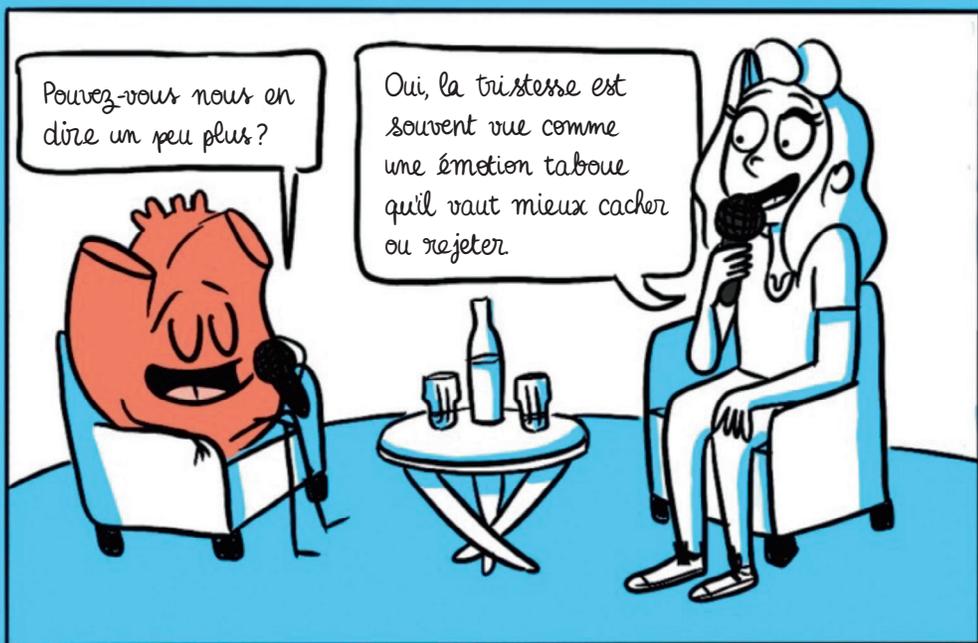
Dépôt légal : octobre 2023  
Achevé d'imprimer en septembre 2023  
en Slovénie par DZS

Cet ouvrage est imprimé sur de l'offset 120 g,  
papier issu de forêts gérées durablement.

Bienvenue à « on ne demande qu'à ressentir ».  
Aujourd'hui, nous allons  
parler d'une émotion peu  
commode avec Laetitia:

**LA TRISTESSE.**





Pouvez-vous nous en dire un peu plus?

Oui, la tristesse est souvent vue comme une émotion taboue qu'il vaut mieux cacher ou rejeter.

Dans une société du « toujours plus », on peut considérer cette émotion comme un frein et presque l'assimiler à une maladie ou un handicap. Elle est pourtant très saine et naturelle; inhérente à votre expérience d'être humain.

D'ailleurs, les enfants la perçoivent dans toute sa simplicité et sans aucun jugement.



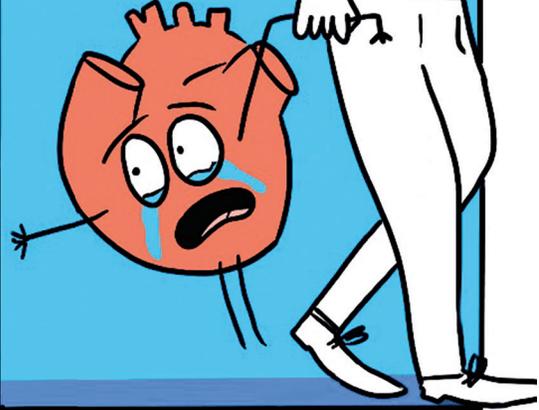
Je ne sais pas vous mais, moi, enfant, je n'avais aucune difficulté à ressentir ma tristesse. Je pouvais éprouver le besoin de m'isoler dans ma chambre en serrant fort mon doudou. C'étaient pour moi des moments très doux, presque sacrés, par lesquels j'acceptais volontiers de passer. Il n'y avait aucun jugement; je ne cherchais pas à fuir la tristesse puisque la ressentir me soulageait. Elle avait un caractère reconfortant et libérateur. Je ressortais ensuite de ma chambre le cœur léger et apaisée.



En tant qu'enfant, nos tristesses  
étaient la plupart du temps  
tolérables et tolérées.



C'est en grandissant  
que l'on nous apprend à les  
cacher et à en  
avoir honte.



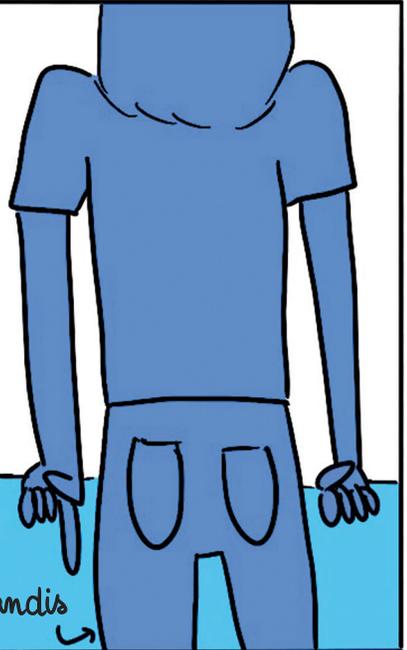
On nous apprend à devenir adultes;  
adultes qui se doivent de contrôler leurs  
émotions pour passer inaperçus et ne pas  
faire de vagues.



Je te demande  
de prendre  
sur toi et de  
faire semblant.

Tu es trop  
grande  
pour pleurer  
maintenant.

moi qui grandis



Et pour cause: les adultes n'avaient pas plus appris que nous comment accueillir et bien vivre leur tristesse.

Les seules tristesses tolérables sont celles causées par les deuils et les maladies. Ceci dit, ne soyez pas tristes trop longtemps. Ce serait malvenu.



Votre tristesse va incommoder, déranger les autres autour de vous; il est préférable de ne JAMAIS la montrer. En fait, même de vous à vous, il serait préférable de ne jamais la ressentir. Vous serez peinarde et heureux, en somme. N'allez pas vous créer des problèmes pour rien.

J'observais le monde autour de moi, perplexe de voir que la sensibilité était malvenue en société et même à la maison. J'ai donc dû m'adapter

à l'anesthésie émotionnelle de ce monde d'adultes inévitable.



Quand j'étais blessée, j'adoptais alors le comportement « boudeuse » à la place de pleurer. Je montrais

mon désaccord en me refermant pour ne pas montrer de larmes. Pour ne pas me montrer « faible ».



Je souffrais intérieurement de ne pas pouvoir exprimer ma tristesse, dont j'avais fait un interdit. Je me protégeais alors en la cachant.



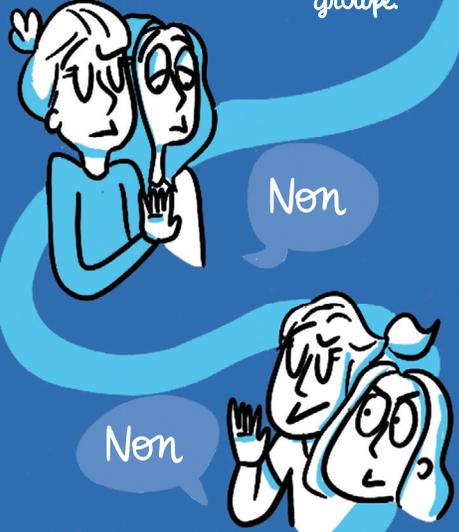
Pour éviter les moqueries des petits comme des grands : l'intolérance à la tristesse n'a pas d'âge.



Et puis j'ai changé de collège.  
On dit qu'à 12 ans, c'est facile  
de se faire des copines...



J'ai été balotée de groupe en  
groupe.



Jusqu'au dernier  
groupe  
disponible.

On te vire  
de notre  
groupe. On en  
a marre de  
tes blagues  
débiles.



Au début, je me cachais dans les  
toilettes, tétanisée par la peur  
d'aller manger seule à la cantine...



Et puis j'ai commencé à m'habituer à cette solitude en compagnie de livres. Et de ma tristesse.



Je me suis surprise à commencer à apprécier ce temps avec ma tristesse. Même à la cantine.



Les mois ont passé (les livres de la bibliothèque aussi!) et quand je ne m'y attendais plus...



Hey, tu veux manger avec nous?

