

## «VERDICT BIPOLAIRE, une ou deux vies plus tard»

de Leila Moon Trompezinski

Trouble bipolaire, syndrome maniaco-dépressif, folie ? Vue de l'extérieur et même pour les proches cette «maladie» déconcerte par l'impuissance que l'on a à la comprendre et à la guérir. C'est de l'intérieur que Leila Moon Trompezinski témoigne des affres de ce mal qui survint alors qu'elle avait 38 ans, et se trouvait mère seule d'un enfant de deux ans.

Une enfance douloureuse près d'une mère trop jeune et frivole, des placements calamiteux mais une énergie et une intelligence permettent à la jeune fille de réussir dans diverses professions. A chaque revers, elle se relève riche d'acquis et de leçons de vie, prête à repartir, battante, gagnante. Et c'est le burn out qui révèle le trouble bipolaire : une activité excessive dans l'euphorie de la réussite puis le trou noir, la «folie», l'errance nocturne inconsciente. Déclarée invalide à 100%, elle se retrouve seule et doit confier son fils bien-aimé.

«Que suis-je en dehors de ma maladie ? » : question qui va, au fil des mois et des années, conduire Leila à observer les autres «fous» avec de plus en plus de tolérance et, par

conséquence, à en éprouver pour elle-même. Les descriptions de ses impressions et sensations étranges dans les moments «dépressifs» sont saisissantes, de même que dans les séquences «maniaques» où elle se découvre clairvoyante sur ceux qui l'entourent. D'autre part, comme dans les débuts malheureux de sa vie, elle tire profit de toutes les expériences dans une attitude de résilience qui lui confère une certaine sérénité. Ecrire sa vie fut lui donner un sens et se décider à aimer la vie, telle qu'elle est et le communiquer à d'autres.

Un DVD de l'émission «Tabou» de Bernard Pichon (joint au livre) permet de voir comment Leila s'est reconstruite harmonieusement autour et malgré sa maladie dont elle accepte et assume les séquences difficiles. Son rêve d'aider les autres se concrétise par la mise des bénéfices de la vente de son livre au service d'un programme d'aide au Vietnam.

Mireille Callu



■ Editions Eclectica, Estelle Gitta.

## «LA SANTÉ PAR LES PLANTES DE SUISSE ROMANDE»

de François Couplan



Le frêne aux propriétés diurétiques et antirhumatismales.

Ethnobotaniste et spécialiste de l'utilisation traditionnelle des végétaux, François Couplan a réalisé un guide précis, documenté et séduisant des plantes indigènes dont les vertus sont à découvrir et à utiliser avec discernement.

Un livre de plus, dira-t-on, et dans le courant d'une valorisation de la nature face à une certaine méfiance envers la chimie. Mais François Couplan dresse, avec une illustration photographique particulièrement «lisible», une «carte d'identité» de l'aspérule, de l'alchémille, du noisetier, de l'épinevinette ou du frêne, en relevant les divers noms, aspects thérapeu-

## «DES NAISSANCES DANS MON JARDIN»

Il n'est pas rare d'entendre des ornithologues amateurs déplorer la raréfaction des oiseaux. La destruction des milieux naturels dans les villes en est une des raisons. La crise du logement existe aussi pour les passereaux et c'est très à propos qu'une brochure de l'Association SORBUS (Sauvegarde des Oiseaux Rares et des Boisements Utiles à leur Survie) vient en aide aux SDF aîlés. Construire et installer un nichoir dans son jardin est une stratégie peu coûteuse et efficace, sans favoriser une surpopulation mais en constituant plutôt une réparation des pertes d'habitat.

Une liste descriptive des oiseaux de nos régions accompagne des instructions précises, imagées, de la création de nichoirs, de tailles diverses selon les besoins des oiseaux

familiers du lieu. Des conseils sont aussi prodigués pour dépister d'éventuels squatters, insectes, limaces, escargots ou petits mammifères, pour identifier des œufs et porter secours aux oisillons en détresse. Des photos, faites dans le respect des nichées, montrent le développement des oiseaux depuis l'œuf jusqu'à l'indépendance. Le printemps est bien avancé, mais il n'est jamais trop tard pour offrir des logements dont le loyer se monnaie en gazouillis et vocalises célestes.

M. C.



■ SORBUS. Pour commander la brochure : [www.sorbus-oiseaux.ch](http://www.sorbus-oiseaux.ch)



tiques et alimentaires, habitat et saison favorable, précautions lors de la récolte, mode de conservation et recettes. Il restitue au lecteur-cueilleur sa responsabilité vis-à-vis de sa santé et note finement qu'

herboriser c'est d'abord marcher dans la nature, «cette vaste apothécaire» selon Paracelse, et donc se faire du bien. Il attire aussi l'attention sur le respect d'une cueillette qui ne doit pas dépasser les usages souhaités, et ne manque pas de rappeler que, toujours selon Paracelse, «Tout est toxique, rien n'est toxique, c'est une question de dose».

M. C.



Le thym serpolet aux propriétés digestives, carminatives, antiseptiques et expectorantes.



■ Editions Belvédère.