



Témoignage

« Quand je serai grand, je voudrais aider les gens. » À 36 ans et demi, Guillaume Couquet, ancien spécialiste de l'ovalie, a réalisé son rêve d'enfant, il est devenu kinésithérapeute à Toulouse. Il retrace avec humour et sincérité sa relation et ses interactions avec ses patients ainsi que son quotidien personnel et professionnel dans sa salle de soins de « très exactement 11,1 m² » ou à domicile. Dans cet ouvrage ponctué d'anecdotes et d'informations pratiques sur certaines prises en charge, ce kiné nous embarque en tournée et nous fait rencontrer Jeanne, Marvin, Malik, Gisèle et tant d'autres, chacun avec leur petit caractère et leur histoire.



Le Cœur sur la main. Chroniques sensibles d'un kiné (extra)ordinaire, Guillaume le kiné, éd. Robert Laffont, 18 €



Le coup de cœur

Jean-Philippe, professeur d'anglais, écrivain et chef de famille, se croit en pleine possession de ses moyens. Il occupe sa place dans le monde. Il pense être enfin centré parce qu'il a développé des racines solides, et puis... la tempête ! « Tout à l'heure quand il était allongé pour le scanner dans cette pièce où les lumières aveuglent et où les voix se désincarnent, il était là devant lui : le cercle de feu. » Il l'a reconnu parce qu'il l'a déjà traversé : Jean-Philippe, c'est l'homme qui a perdu toute sa famille dans deux accidents de voiture et qui s'est retrouvé seul à 21 ans. Il se vivait comme un survivant, se croyant protégé. Mais durant l'hiver 2021, quand l'annonce du lymphome tombe, il se dit que « quatre décennies, ça doit être le maximum pour le totem d'immunité ». Pour la seconde fois de sa vie, un gouffre s'ouvre devant lui. Il devient un champ d'expériences. Après « l'épingle à cheveux du scanner, la vrille de la biopsie, le soleil de la ponction », il y a les traitements intensifs, la chimiothérapie. Apparemment, la maladie permettrait d'envisager la vie différemment. Le patient, en pénétrant dans un univers parallèle, gagnerait le privilège de considérer son existence d'un œil nouveau et lucide et se donnerait le droit de corriger la trajectoire.

La Traversée du feu est ce récit où tu regardes dans le rétroviseur et essaies de saisir ce qui t'arrive. Jean-Philippe observe de l'extérieur. Il est irrémédiablement le même et totalement un autre. C'est aussi le récit de rencontres : « Il y a des gens tapis dans les replis de votre existence et qui ne se montrent qu'en dépit de circonstances exceptionnelles. Ces êtres-là, auxquels vous ne pensez pas immédiatement, semblent évoluer à la périphérie de votre champ de vision. Vous cheminez à leurs côtés et vous oubliez pourtant leur présence. » Désormais, il se promet de prêter plus d'attention à ces personnages, ceux de son roman intérieur, qu'il croyait secondaires mais qui vont se révéler primordiaux. La Traversée du feu, c'est la prise de conscience de la fragilité de notre existence qui permet soudain de renouer des liens et de vivre le temps différemment. Le temps que nous consacrons à l'autre. C'est une ode à la vie et à ceux qui ont le sens de l'autre, ceux-là mêmes qui nous permettent de nous retrouver.

La Traversée du feu, Jean-Philippe Blondel, éd. L'Iconoclaste, 20,90 €



Guide pratique

« Mais quand ça pète marrie ? » Cette question Marie Couffard se l'est posée des centaines de fois avant d'aller voir son médecin. C'est en 2019 que le diagnostic est tombé. « Toi as un trouble amoureux » indique par ce terme Marie Couffard fait de nombreuses recherches pendant plusieurs années, ce livre en est le résultat. À travers deux chapitres illustrés par la talentueuse Mélanie Villetta, le créateur du compte Instagram @bonjouranxiété revient sur tout un panel de questions : « C'est quoi l'anxiété ? Pourquoi j'en ai ? Quelles en sont les conséquences ? » mais aussi sur les conséquences, parfois physiques, d'une anxiété mentale souvent sous-estimée. Dans le guide se trouvent conseils, témoignages et explications sans pour autant négliger les maladies. De quoi mieux comprendre le mal « anxiété » que l'on rencontre « aussi souvent aujourd'hui qu'à tort ou à raison ».

Bonjour anxiété Marie Couffard, éd. Mango, 16,95 €



Essai

Pour les spécialistes, ce serait l'« un des plus grands mystères de notre histoire évolutive », confesse Michel Cyrmes en préambule de cet ouvrage. La langue, composée de 17 muscles, est l'un des organes les plus puissants du corps humain. « Tout commence dans et par la bouche », assure Catherine Thibault, orthophoniste. Saviez-vous quelle touche le palais 2 000 fois par jour, à chaque fois qu'on avale sa salive ? Sans cet organe multifonction, impossible de rêter, boire, manger, goûter, respirer, dormir, sentir, parler... et même de se tenir debout ! Voici une vraie plongée dans la vie privée de cet organe discret et souvent méconnu du corps humain. **La Langue, la vie privée d'un organe très discret,** Catherine Thibault, éd. L'Archipel, 20 €

