



«Les livres étaient mes meilleurs compagnons de réflexion»

ROMAN GRAPHIQUE La Genevoise Sarah Najjar sort un album spirituel et coloré sur le chemin du deuil et le changement de voie. Une traversée de l'enfer des insomnies, joyeuse au final.

PAR **LAURENCE DE COULON**





Après un album auto-édité sur le confinement, Sarah Najjar s'est lancée dans un travail de trois ans sur l'histoire d'Alma, pendulaire entre Lausanne et Berne, qui ne trouve pas la satisfaction escomptée dans un bon job, et n'arrive plus à dormir du jour au lendemain suite au décès d'une amie. Comment embrasser le deuil et s'émanciper de ces nuits sans fin?

Comment ce livre est-il né?

Il est né en 2015 dans ma tête, inspiré par de faits réels: une amie s'est suicidée, je suis allée à l'enterrement et je n'ai plus dormi pendant six mois. Ça a été la descente aux enfers, et je me suis dit: si je parviens à retrouver le sommeil, ça fera un sujet pour un livre. Ce qui m'a réellement aidée, c'est un séminaire de méditation de pleine conscience qui a duré trois mois. J'avais envie de parler de méditation dans ce livre, parce qu'à l'époque, c'était un domaine peu abordé et peu expérimenté dans mon entourage. Les dessins se sont présentés à moi pendant les méditations; la pieuvre sous l'eau par exemple, m'est apparue comme une évidence et il m'a fallu imaginer des dialogues ensuite.

Cette pieuvre qui symbolise la peur d'Alma?

Oui. Et autour de ces images, j'ai construit une histoire qui s'éloigne de ma vie, avec deux trois lignes de repère. En ce qui concerne la réflexion sur la mort, j'avais suivi à l'université un cours d'histoire de la

mort, et on avait analysé toute l'évolution des pratiques du 12e au 20e siècle, et le passage d'une mort très familière et naturelle à une mort très lointaine et médicalisée. J'ai fait mon mémoire de master sur ce thème, donc j'avais un peu travaillé la théorie de ce tabou. Malgré tout, quand le décès est survenu, j'ai réalisé que je n'avais pas les ressources pour le gérer.

La mort vous a tellement intéressée que vous êtes en train de travailler sur un autre projet autour de ce thème.

Ce sujet me nourrit beaucoup. Je le trouve paradoxalement très vivant. En ce moment, je rencontre des personnes qui exercent des métiers en lien avec la mort et qui me racontent leur parcours et ce qu'elles font au quotidien. Ces rencontres me confirment qu'il y a vraiment un grand malaise autour de ce sujet dans notre société et que beaucoup de gens souffrent parce qu'on n'arrive pas à appréhender sa propre mort ou celle de ses proches, qu'on ne sait pas comment accompagner les personnes qui sont endeuillées.

Et Alma, dans cet album, c'est un peu vous, mais pas seulement.

En effet. Elle ne me ressemble pas. Ses parents ne sont pas mes parents, ni physiquement ni dans le tempérament. J'ai quatre frères et sœurs, elle est fille unique. J'avais besoin de me distancier du personnage et que chacun puisse se le réapproprier. Elle a ce look de femme-enfant plutôt touchant, parce

que j'avais envie que les gens puissent s'attacher à elle. Je voulais qu'elle soit assez universelle, donc elle n'a pas vraiment de formes féminines, pas de couleur de peau; elle pourrait être un garçon et a un âge indéfini.

Il y a un autre sujet important dans ce livre, c'est le rapport au travail.

J'avais un poste qui ne me convenait pas, et je pense que le décès de mon amie et mes insomnies m'ont obligée à regarder la réalité en face. Je me suis rendu compte que ce job était en porte-à-faux avec mes aspirations personnelles, et que cette situation parlerait à beaucoup de lectrices et lecteurs.

Un médecin propose des antidépresseurs à Alma, et ça ne marche pas du tout.

Dans ma propre expérience, je cherchais des réponses à: «Qu'y a-t-il après la mort, où mon amie est-elle allée, comment va-t-elle?» Ni médecins ni thérapeutes ne pouvaient répondre à ces questions. Pour moi, les médicaments n'étaient pas la bonne réponse. J'ai bien aimé la méditation parce que je pouvais redevenir actrice de ma vie sans dépendre d'une ressource externe. Et je pense que ce qui m'a le plus aidée, c'est la littérature. Durant ces longues nuits d'insomnie, on a tellement d'heures à occuper qu'en fait, les livres étaient mes meilleurs compagnons de réflexion. J'ai beaucoup lu, par exemple Krishna-murti, ou «Le grand livre de la mort à l'usage des vivants».



Au niveau du dessin?

J'ai choisi de faire en noir et blanc le quotidien d'Alma, et en couleurs ce qui était imaginaire. Pour les couleurs, j'utilise Ecoline, une sorte d'aquarelle plus transparente. C'est un peu explosif; j'aime bien jouer avec l'effet des taches. Je prends souvent des photos de paysages qui me servent de base de travail à la maison. Pour les scènes qui se passent à Genève, à Lausanne, j'ai utilisé Google maps. Les animaux et les personnages sortent entièrement de mon imagination. Je vais souvent faire des balades en forêt, et par exemple, toute la scène dans le désert m'est venue durant une randonnée.

3 RAISONS DE LIRE

«UN SOUFFLE À L'AUBE»

→ **L'auteure** La Genevoise Sarah Najjar, illustratrice autodidacte, a le trait attachant et les couleurs explosives.

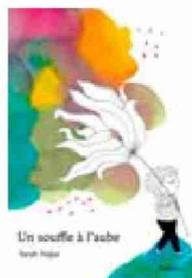
→ **Le sujet** Le deuil et la méditation de pleine conscience.

→ **Un roman** graphique original et personnel.



On ne sait pas
comment accompagner
les personnes
qui sont endeuillées.”

SARAH NAJJAR



«Un souffle à l'aube»

Sarah Najjar,
éditions Slatkine,
224 pages