

## L'heure des sanglots longs ?

En vérité, cela fait déjà une bonne semaine qu'on y est entrés, mais les températures quasi caniculaires n'ont pas contribué à nous le rappeler. Sauf que si, l'automne a démarré. Et tout le monde de commencer à constater qu'il fait quand même froid à l'heure où on sort de chez soi, surtout quand on n'a toujours pas mis de chaussettes dans ses sandales et que les terrasses se vivent mieux en doudoune, a fortiori la nuit, puisque les jours sont vraiment plus courts aussi. Et de s'étonner une fois de plus que cette fâcheuse saison soit encore revenue. Alors qu'on avait tout bien fait pourtant, des régimes, des vacances, du soleil à outrance... Pour qu'en quelques secondes tout bascule, et qu'on se retrouve à nouveau épuisés et blêmes, comme privés de congés depuis des lustres. Décourageant. « *Mieux vaut un instant en avril que tout un long mois en automne* », disait le poète polonais Adam Mickiewicz, certainement pas le plus grand optimiste

que la Terre ait porté, de toute évidence un brin sujet aux états dépressifs. Reste que celui-là n'était pas forcément que dans le faux, tant le manque de lumière, la fatigue inhérente à la saison, et – au mépris de toutes les opportunités culturelles et festives offertes par la ville – le manque d'envie de sortir de son antre peuvent vite en mettre un coup au moral de tout un chacun. Dès lors, deux solutions s'offrent à nous : déprimer devant notre fausse cheminée fraîchement rallumée ou optimiser la période avec les moyens du bord. Là, nombre de magazines vous conseilleront à tout-va de vous ruer sur les produits de saison, de faire des soupes de citrouille et de partir à la chasse aux champignons en humant l'humus, tandis que d'autres vous recommanderont de tout miser sur l'entretien de votre summer body pour oublier les tourments de votre esprit. Pas inutile, mais insuffisant. Car dans la foulée, une autre théorie s'impose aussi. Issue du tao, celle-ci

indique que l'automne est la saison de l'introspection, où l'on prend le temps de mettre en place ses idées, de tirer des bilans et, en allant plus avant, de bien s'organiser. Du coup, pour passer au zen, l'idée serait de vous débarrasser de ce qui vous encombre, au figuré comme au propre, pour vous concocter – tendance oblige – un bazar étudié où vous prendrez (vraiment) plaisir à vous recentrer. De quoi laisser tomber les pensées noires de notre ami Adam, pour voir à l'instar de Toulouse-Lautrec, l'automne comme « *le printemps de l'hiver* », et envisager d'autres possibles. Bientôt...



**Carine Chenaux**  
Rédactrice  
en chef  
@CarineChenaux



La chanteuse malienne Fatoumata Diawara, à l'affiche du Festival de Marne. © Aïda Muliuneh



*Bleue comme l'orange*, portrait de l'artiste Djeff, présent au festival des cultures numériques Rouxteur. © Akatre