

«Personne ne nous a expliqué comment embrasser la première fois, comment encaisser la maladie de l'être qu'on aime. Nos maladresses m'émeuvent»



PROFIL

1971 Naît à Luçon en Vendée.

2006 Publie «Entre les murs», inspiré de son expérience comme prof.

2008 Adapté au cinéma, «Entre les murs» obtient la Palme d'or à Cannes.

2020 Signe «Un Enlèvement», portrait drôlatique et cruel de la France macroniste.

Guillaume Apollinaire aurait trouvé ce petit feu de cuisine ridicule, lui qui lançait, dans les tranchées de la Grande Guerre, à Lou, sa bien-aimée inaccessible: «Mon Lou je veux te reparler maintenant de l'Amour/Il monte dans mon cœur comme le soleil sur le jour/ Et soleil il agite ses rayons comme des fouets/Pour activer nos âmes et les lier [...]» Le poète aurait bourdonné de mépris devant *L'Amour* (Editions Verticales), cinquante ans de vie conjugale ciselés en 80 pages, portrait virtuose, prosaïque et tendre de Jeanne et Jacques, un livre qu'on offre aux êtres qu'on aime, tiens, n'en déplaise à cet écorché de Guillaume.

Cet éloge du tête-à-tête sans transport, sorti à l'automne, est signé François Bégaudeau, ce Vendéen qui, depuis *Entre les murs* en 2006 – un roman, puis un film de Laurent Cantet, Palme d'or à Cannes en 2008 –, met à nu les tics et tocs de la société française. Dans *Un Enlèvement* (2020), il passe aux rayons X l'électeur si smart d'Emmanuel Macron, celui qui passe ses vacances à Royan, se promène en bermuda Aristow, et ne manque pas, chaque matin, de repousser en courant, haletant comme un cocker sous acides, ses limites sur pattes, montre connectée au poignet.

Anarchisme

Sous le sable du conformisme sans bourrelets, le crabe de la satire. Le tableau est acide, mieux, addictif. Emmanuel, Brune et leurs enfants, Justine et Louis sont les figures d'une tribu qui s'en remet à la detox, au yoga kundalini et au placement malin. L'admirateur de Mikhaïl Bakounine ne porte pas cette France-là dans son cœur. Mais il s'en voudrait presque d'avoir trop accablé ses protagonistes. C'est ce qu'il vous confie un jour de février, dans un salon de la Société de lecture à Genève, après un entretien en public où ce bretteur, qui conserve dans sa poche la cocarde d'un anarchisme heureux, a parlé de la joie d'écrire et d'aimer. L'essentiel de la vie, en somme.

François Bégaudeau a le brio mat des marins pêcheurs quand il s'exprime. Rien ne va de soi, tout fait mouche pourtant. Alors, Jeanne et Jacques, ces modestes

que les ciels d'été aimantent, ces rangés qui tracent la Voie lactée d'une liberté intérieure, ces provinciaux qui s'accordent sans un mot de trop, seraient-ils un antidote à Emmanuel et Brune? Et leur livre d'heures constituerait-il aussi une sorte d'anti-*Belle du Seigneur*, ce réquisitoire de 900 pages où Albert Cohen fait voler en éclats le fantasme de l'amour absolu. Misérable Solal, si brillant pourtant! Pathétique Ariane submergée de mousse dans la baignoire neurasthénique d'un palace!

«J'estime que toutes les vies se valent, celles de Jeanne et de Jacques comme celles de Solal ou de la Princesse de Clèves. Nous sommes tous Jeanne et Jacques, des gens qui font avec les moyens du bord et qui savent comment c'est difficile de vivre. Personne ne nous a expliqué comment embrasser la première fois, comment encaisser la maladie de l'être qu'on aime, comment supporter le deuil. Nos

maladresses m'émeuvent, ce qui est pataud me bouleverse.»

Est-ce un hasard si ce fils d'enseignants communistes entre sur la scène littéraire en 2003 avec un récit titré *Jouer juste*? Il y faisait entendre la parole d'un entraîneur de foot qui, à la mi-temps d'une finale de Coupe d'Europe, prônait non la gagne, mais la beauté du geste. François rendait certes hommage au FC Nantes de son enfance, ce club qui a porté très haut un rêve de jeu. Mais il affirmait surtout une ambition: celle du style, c'est-à-dire du clavier maîtrisé.

Car la technique n'est pas un gros mot, mais une jouissance pour cet ancien critique des *Cahiers du cinéma*. Dans son podcast, *La gêne occasionnée*, il propose régulièrement le décryptage d'un film ou d'un roman. La forme lui ressemble: une maïeutique élémentaire à première écoute – toujours partir de ce qu'on voit – formidablement éclairante à l'usage.

«J'aime lire mes confrères, tenter de comprendre comment ils parviennent à captiver leurs lecteurs, quelles formes ils mobilisent. C'est passionnant d'analyser pourquoi Emmanuel Carrère ne perd jamais ses lecteurs.»

L'ex-chanteur du groupe punk Zabriskie Point cogne dans des essais qui lui valent des inimitiés durables. Il est anticapitaliste tout en assumant ses contradictions, une boulimie d'activités par exemple qui est sa façon de rentabiliser le temps. «Je ne suis pas désenchanté non, même si rien ne va comme je l'espère. J'ai plongé dans la politique à l'adolescence au milieu des années 1980, sous l'influence de mes parents. La gauche avait gagné en 1981 et avait en vérité tout perdu, cet idéal de changement de société. Mais le combat politique est joyeux, par toutes les rencontres qu'il occasionne. Il y a une multitude de micro-émancipations, grâce à des mouvements féministes, écologistes, anarchistes. Les gens fabriquent des changements dans leurs coins, c'est source de joie.»

Métaphysique

Jacques et Jeanne, eux, sont apolitiques, ce qui ne les empêche pas de viser l'empyrée des desperados, lui avec ses maquettes de fusées, elle avec ses mots croisés. Parfois, elle s'exaspère devant tous ces engins qui envahissent la maison. Jacques a ces mots: «Ça t'exaspère ou ça te ravit faut savoir./ Elle: «Les deux. C'est beau et encombrant.»/ Lui, benoît: «Comme moi, quoi.» Elle: «Comme toi oui.»

Dans *Un Enlèvement*, un goéland observe de haut le micmac d'Emmanuel et de Brune, leur vaudeville à la plage. Ce guetteur est une sorte d'avatar de l'écrivain. Il ne manque rien du spectacle des hommes et pique. François Bégaudeau le maritime est ce bec: il mord dans les mensonges romantiques pour que la vérité soit toujours romanesque – fût-elle dévastatrice. Jacques et Jeanne changent de dimension, leur amour devient métaphysique, on ne dira pas comment. Apollinaire aurait été surpris par leur feu d'artifice. L'absolu des cœurs simples. ■

Un amour d'écrivain

FRANÇOIS BÉGAUDEAU

Virtuose des claviers, ce critique brillant du capitalisme célèbre les cœurs simples dans un roman enchanteur

ALEXANDRE DEMIDOFF
✕ @alexandredmiff

Un jour, une idée



Jeûner sans en avoir l'air

ÉMILIE VEILLON

Cinq jours de repas – matin, midi et soir – tenant dans un carton. Voilà ce que découvrent sur leur palier les participants du programme Reset mis au point par la start-up zurichoise A-Life. À l'intérieur: des bouteilles de 2,5 dl de soupes de légumes originales, des petits sachets d'oléagineux (amandes, noisettes ou noix de cajou), d'olives, de dattes, de mélanges de céréales et de cacao cru. Ainsi que des pastilles de spiruline et des pilules à base de plantes favorisant le sommeil. Un manuel annexe détaille quand et quel aliment manger durant les cinq jours. Chaque collation est frugale, pour se rapprocher d'un état de jeûne. Mais le fait de croquer des aliments et de varier les saveurs des

soupes rend l'expérience plus facile qu'une diète ou une cure basée uniquement sur des jus.

«Nous nous sommes inspirés des recherches menées par le biologiste américain Valter Longo sur le jeûne thérapeutique. Cet auteur du livre *Le Régime de longévité* (publié en 2018 aux Editions Actes Sud) a découvert qu'une baisse calorique associée à un choix spécifique d'aliments met le corps dans un état comparable à ce qui se passe lors d'un jeûne à l'eau, soit un état cétogène qui améliore la santé métabolique et l'autophagie», explique Alexandra Marmaziu, la fondatrice de Eat by Alex.

Conseillé lors de chaque changement de saison, ce plan alimentaire disponible dans toute la Suisse par colis postal, s'intègre à un accompagnement physique, avec notamment des cours de yoga et de méditation en ligne. Au terme des

cinq jours, une alimentation normale peut être instaurée petit à petit.

Après des études en finance, la Jurassienne d'origine s'est reconvertie dans la cuisine en étudiant les arts culinaires avec Matthew Kenney à Los Angeles, l'une des références américaines du véganisme. De retour au pays en 2018, elle a adapté ses préceptes au style de vie des Suisses, par le biais de sa start-up qui propose à Zurich et en ligne des cours de cuisine, des programmes nutritionnels, des snacks sains faits maison ainsi que des événements thématiques. «Le but est d'éduquer les gens à une vie saine et équilibrée, en combinant la nourriture, le corps, et le bien-être psychique, dans un esprit de communauté.», conclut-elle. ■

<https://eatbyalex.com/>