

# Tartines de peur salée – Confessions d'une hyper sensible

Publié le 15 octobre 2023 par [micheldriol](#)

***Tartines de peur salée – Confessions d'une hyper sensible***

**Texte d'Elsa Valentin dit par Camille Claris ponctué à la flute par Julie Chevalier**

Editions Trois Petits Points 2023

[Recettes \(de vie\) en tout genre...](#)

Par Michel Driol



A 9 ans, Léonie, qui vit dans le Queyras avec ses parents et son frère, éprouve de nombreuses crises d'angoisse. Peur du bruit du feu d'artifice, peur de ce qui se cache sous l'eau, peur que les volcans se réveillent. Ces crises d'angoisse changent la vie de famille : on ne regarde plus les informations, on ne regarde plus les films de Miyazaki... Grâce à une psy, Eva, grâce à ses parents, mais aussi grâce à ses efforts, Léonie parvient à surmonter ces crises.

La question des émotions est l'une de celles que la littérature de jeunesse aujourd'hui traite aujourd'hui abondamment. Cette histoire à écouter le fait avec humour, sérieux, et en prenant le parti de traiter plutôt de l'hyperémotivité, de l'hyper sensibilité que des émotions ordinaires. Avec humour, Léonie se raconte, et il faut saluer une fois de plus la belle performance de Camille Claris qui prête sa voix et donne vie à ce monologue d'une enfant plus vraie que nature, parvenant à la rendre proche de l'auditeur. Humour du jeu de mots du titre. Humour de questions telles que le point commun entre la flute traversière et les tartines. Humour dans la façon assez distancée de parler de soi et de ses problèmes. Et, en contrepoint, sérieux qui sait ne pas être pesant. Sérieux dans la façon précise de décrire les symptômes, les effets, d'analyser les causes, de donner des remèdes (comme la respiration). Si le récit se veut pédagogique (il s'agit en effet de montrer à partir d'exemple très concrets les effets de l'hyperémotivité à la fois pour permettre d'en repérer les phénomènes, d'apprendre à les distinguer, et de les soigner), il sait ne pas être indigeste et utilise la force de la narration pour faire passer son contenu sérieux. D'abord par le choix de la narratrice, une fillette vive, intelligente, sensible et volontaire. Comme souvent chez les héroïnes d'Elsa Valentin, c'est une enfant qui a confiance dans les adultes avec lesquelles elle s'entend bien. Ici ce sont les parents, le maître, la psychologue, le professeur de flute, des adultes pas toujours parfaits (voir les colères du maître ou de la directrice), mais à qui elle peut se fier et se confier. C'est aussi une enfant créative pleine d'imagination : deux qualités qui se retrouvent avec humour dans sa façon d'inventer et de réaliser des recettes de tartines (on aimerait que le disque soit livré avec quelques-unes de ces tartines qu'on a envie de déguster, à son tour !). C'est avant tout le récit d'une victoire sur soi-même, une façon de reprendre, petit à petit, confiance en soi. Et le récit relate bien ces étapes à partir de situations

concrètes : le franchissement d'un torrent, la peur d'être seul chez soi le soir. Ce n'est pas un récit qui cherche à édulcorer, mais qui confronte chacun à ses peurs les plus profondes, et qui sait évoquer la peur de la mort comme peur fondamentale avec laquelle chacun d'entre nous doit apprendre à vivre. On le voit, on est loin des textes parfois trop simplistes sur la gestion des émotions pour aborder des questions plus métaphysiques et essentielles. Quant aux ponctuations à la flûte traversière de Julie Chevalier, elles apportent des notes douces, apaisantes, et permettent à l'auditeur de prolonger avec bonheur par l'écoute de la musique l'écoute des mots.

Une belle histoire à écouter, qui utilise toutes les ressources de la fiction pour mieux faire comprendre ces phénomènes d'hypersensibilité et d'hyperémotivité, en permettant à l'auditeur de se sentir en empathie avec l'héroïne. Un récit dans lequel l'héroïne s'adresse aux auditeurs, comme pour établir un lien fort avec lui, une belle complicité...

Ce contenu a été publié dans **livre audio** par **micheldriol**, et marqué avec **émotions, hyperémotivité, peur**. Mettez-le en favori avec son **permalien** [<http://www.lietje.fr/2023/10/15/tartines-de-peur-salee-confessions-dune-hyper-sensible/>].