

**André Sauvé**  
**Du coq à l'âme**

Annick Duchatel

La psychologie : de Freud à la psycho pop  
Volume 5, Number 3, Spring 2009

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/707ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Les éditions Entre les lignes

ISSN

1710-8004 (print)  
1923-211X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Duchatel, A. (2009). André Sauvé : du coq à l'âme. *Entre les lignes*, 5(3), 10–12.

André Sauvé

## Du coq à l'âme

Les fées Yvon Deschamps et Marc Labrèche se sont penchées sur son berceau. Ex-thérapeute, **André Sauvé** est apparu il y a trois ans sur la scène de l'humour. L'homme à la cervelle colonisée par un hamster frénétique met en scène ses propres « bibittes ». Pour la plus grande joie du public : non seulement il a récolté en 2008 l'Olivier de la découverte de l'année, mais son premier spectacle solo, maintenant en tournée, accumule les ovations debout. Il nous parle des lectures qui l'ont accompagné et qui ont nourri son humour déjanté.

ENTREVUE ANNICK DUCHATEL  
PHOTO JULIE DUROCHER

**Entre les lignes : La lecture a-t-elle toujours tenu une grande place dans votre vie ?**

**André Sauvé :** Oui, j'ai toujours beaucoup lu. À l'adolescence, c'était souvent pour m'évader de mes problèmes. Dans ce que je faisais, il y avait des choses que je ne saisis pas. J'avais des problèmes relationnels, mais avec moi-même ! Il y avait ce hamster qui tournait dans ma tête. Ça n'arrêtait pas ! Je me demandais pourquoi j'étais comme ça. Je faisais rire mes camarades d'école, je passais pour quelqu'un de drôle, mais quand il s'agissait de créer des liens plus profonds, j'avais plus de mal. Alors, je devorais des livres sur les grandes mythologies : celles de l'Égypte des Pharaons, de l'Inde... Ça me passionnait et ça m'éclairait, car les mythes, c'est la psychologie humaine mise en histoires !

**ELL : Comment cela vous a-t-il aidé à dissiper votre mal-être ?**

**A. S. :** Ça m'a surtout donné le goût de voyager ! À 18 ans, sans un sou,

je suis parti en Égypte et en Israël. J'ai travaillé comme aide-serveur dans un restaurant pour payer mon billet de retour. Puis j'ai étudié la technique théâtrale avec la comédienne et metteuse en scène Pol Pelletier. Je me suis plongé dans un auteur qui me passionne toujours beaucoup : Antonin Artaud. J'ai lu tout ce qu'il a écrit sur le théâtre. Les auteurs qui révolutionnent quelque chose, qui cassent un moule m'ont toujours fasciné. Artaud a cassé celui de la scénographie, et il l'a payé de sa peau, de sa santé mentale. Quand je relis ce qu'il a écrit, je me trouve encore très peureux ! J'ai aussi beaucoup lu le théâtre d'Ionesco... (*Les chaises, La cantatrice chauve*).

**ELL : D'où le côté absurde de votre propre humour ?**

**A. S. :** Il y a sans doute une influence, quoique dans mes monologues, ça a l'air décousu, mais je fais bien attention à ne jamais perdre le spectateur, le fil conducteur est toujours là. Ionesco, c'est aussi quel-

qu'un qui, à son époque, a osé quelque chose de totalement nouveau.

**ELL : On vous imagine pourtant avec une bibliothèque plutôt zen, pleine de philosophes asiatiques...**

**A. S. :** Sans doute parce qu'il m'arrive de glisser le nom de Lao Tseu ou de Confucius dans mes chroniques de *3600 secondes d'extase*, l'émission de Marc Labrèche. Mais je dois avouer que je ne les ai pas lus... Par contre, j'ai fait beaucoup de *bharata natyam*, la danse classique indienne, ce qui m'a amené à lire énormément sur l'Inde, et ensuite à partir là-bas. L'Inde a quelque chose de transformateur. C'est un tel pays de contrastes qu'on entre en relation d'amour-haine avec lui. Ça nous place face à nous-mêmes. Mais je ne suis pas allé là-bas pour m'endocliner dans quoi que ce soit. Les deux auteurs que j'ai lus et relus à cette période ne cherchaient pas à attirer une foule de disciples. Il y a Jack Kornfield (*Après l'extase, la lessive*), un moine bouddhiste américain qui

a fait connaître cette doctrine en Occident. Et aussi Krishnamurti, un Indien occidentalisé, affranchi de toute religion, qui n'a jamais voulu être le gourou de personne. J'ai lu ses œuvres complètes. Il disait qu'il faut se libérer de soi-même, parce qu'on est son propre bourreau. Son

« Les auteurs qui révolutionnent quelque chose, qui cassent un moule m'ont toujours fasciné. »



enseignement, c'était de s'affranchir du connu pour vivre dans l'étonnement du présent. Savoir saisir à chaque instant le potentiel de chaque événement.

**ELL :** L'étonnement, c'est d'ailleurs le titre d'une de vos chroniques d'humour...

**A. S. :** Oui, et j'ai souvent des thèmes qui ouvrent une fenêtre sur la psychologie, comme «La fin» ou «Le rien». Ou «La confusion». On me voit souvent me battre avec les objets du quotidien. Faire l'épicerie, ça peut déboucher sur une crise existentielle! Je suis un rêveur, et c'est un peu comme ça que je réagis.

**ELL :** Vous vous décrivez comme «hypocondriaque psychologiquement». Est-ce que cela se traduit par une boulimie de livres de psychologie?

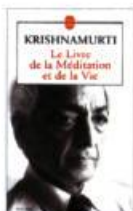
**A. S. :** Pendant une quinzaine d'années, de la fin de la vingtaine à celle de la trentaine, j'ai essayé toutes sortes de thérapies, par curiosité et pour trouver une solution à mon mal-être. Je suis donc passé du thérapeute qui t'écoute le menton dans la main à la hutte amérindienne où on va suer! Et je lisais beaucoup là-dessus.

**ELL :** Vous avez fini par devenir thérapeute...

**A. S. :** Oui, pendant près de deux ans, au CRAM (Centre de relation d'aide de Montréal), avec l'approche humaniste et centrée sur la personne prônée par Carl Rogers (*La relation d'aide et la psychothérapie*). J'ai beaucoup appris sur la relation avec le patient en lisant *Pouvoir et relation d'aide* d'Adolf Guggenbühl-Craig, un psychiatre suisse, analyste jungien. ▶

PHOTO : JULIE DUROCHER / WWW.JULIEDUROCHER.COM / ASSISTANT : ALEXANDRE LANTHIER / MAQUILLAGE : PASCALE JONES

LES CHOIX D'ANDRÉ SAUVÉ



LE LIVRE DE LA MÉDITATION ET DE LA VIE  
Krishnamurti  
Le Livre de Poche,  
1999



POUVOIR ET  
RELATION D'AIDE  
Adolf Guggenbühl-Craig  
Pierre Mardaga éditeur,  
1995



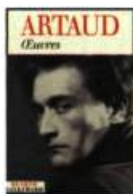
PÉRILS ET PROMESSES  
DE LA VIE SPIRITUELLE  
Jack Kornfield  
Pocket,  
2003



AUTO PORTRAIT  
AU RADIATEUR  
Christian Bobin  
Gallimard, Folio,  
2000



PASSION SIMPLE  
Annie Ernaux  
Gallimard, Folio,  
1994



ŒUVRES  
Antonin Artaud  
Gallimard, Quarto,  
2004

Dans le fond, le thérapeute soigne pour aider l'autre, mais aussi pour s'aider lui-même !

**ELL : Toutes ces recherches ne vous ont pas empêché de faire une dépression ?**

A. S. : Ça m'a frappé au tournant de la quarantaine (j'ai aujourd'hui 43 ans), au retour d'un séjour en Asie du Sud-Est. Tous ces voyages avaient fini par m'apparaître comme une fuite. Je me suis dit : qu'est-ce que je fais de ma vie ? Grosse question

pas lu. Mais pourquoi pas, si les gens y trouvent des réponses ? Chacun va vers les solutions qui lui conviennent. Moi, à part la méditation et le yoga, ce qui m'a énormément aidé, c'est un atelier où on passe six jours dans le silence et l'immobilité !

**ELL : Ça a un côté thérapeutique, l'humour ?**

A. S. : Oui, énormément. La création a donné une raison d'être à tout ce que j'ai fait avant, à tout ce questionnement. La méditation m'a aidé à ai-

« L'écriture de Bobin, c'est comme un fruit qui tombe de l'arbre de la réalité ; lui, il met son panier en dessous et le recueille. »

existentielle ! Avec un ami, on s'est dit qu'on allait gagner quelques sous en faisant de la peinture en bâtiment. C'est très thérapeutique. Tu découpes, tu couvres, tu montes sur l'escabeau, tu descends... C'était concret, ça ne me demandait pas de réfléchir. La dépression, c'est un état. On peut s'offrir la possibilité d'aller voir ce qu'il y a au fond, c'est ça qui fait remonter. Or, il n'y a rien dans la société qui nous encourage à vivre notre dépression, au contraire, il faut en sortir le plus vite possible. Mais il faut avoir le courage d'être vulnérable, il y a de l'humilité à aller chercher là-dedans. Je suis content de m'être permis de vivre ça.

Ça m'a aidé à prendre mon *swing*, à passer à l'action. J'ai fait de la radio, puis le Festival Juste pour rire. J'ai mis bout à bout les observations que je collectionnais depuis longtemps et... le succès est venu.  
**ELL : Que pensez-vous de l'abondance de psychologie populaire sur le marché ?**

A. S. : Je ne peux pas parler d'un gros *best-seller* comme *Le secret*, je ne l'ai

guiser mon regard, à voir, à observer. Mon style d'humour, ce n'est pas la tasse de café qui se renverse, ça serait trop gros, mais la toute petite chose que personne n'a vue. Et il y a des livres qui m'inspirent beaucoup dans ce sens. Annie Ernaux, j'ai tout lu d'elle. Elle pose son regard sur les choses minuscules, le quotidien d'une femme qui ne fait qu'attendre son amant, par exemple (*Passion simple*). Et elle m'a mené à Christian Bobin. Lui, c'est vraiment mon auteur de chevet. Il vit en reclus dans une ville minière du centre de la France, Le Creusot, et pourtant, il y a un monde dans ses livres. L'écriture de Bobin, c'est comme un fruit qui tombe de l'arbre de la réalité ; lui, il met son panier en dessous et le recueille.

**ELL : Aimeriez-vous publier vos textes en livre ?**

A. S. : Oui, petit à petit, j'en rassemble. Et comme mon style d'humour s'inspire de micro-événements, j'ai un matériau inépuisable. Je me dis que je pourrais passer des années dans une cellule de prison, et j'aurais encore de quoi écrire ! \*