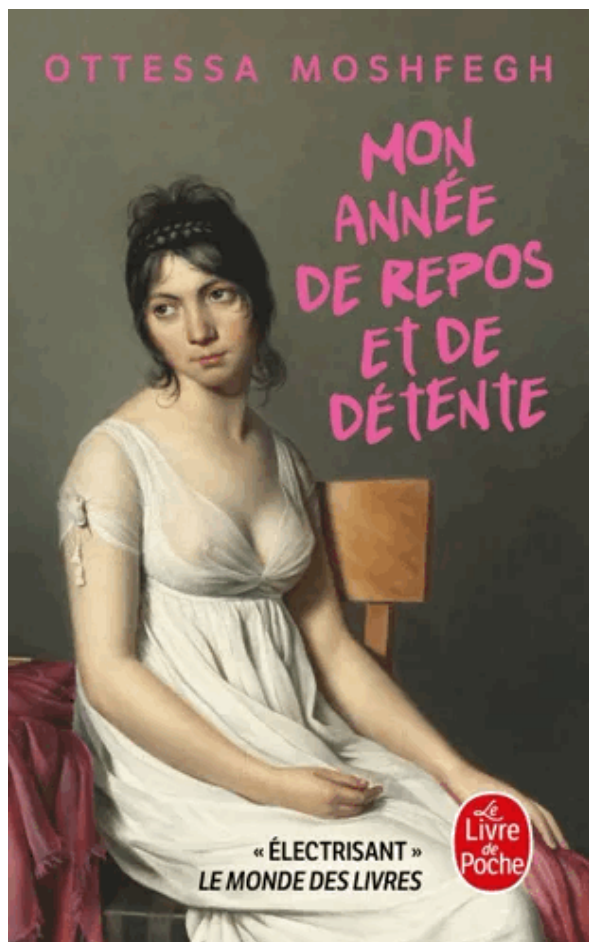


# Et si hiberner était le remède à la dépression ?

Hiberner pour guérir de ces maux ? Idée étrange et pourtant c'est tout le propos du best seller de l'écrivaine Otessa Moshfegh *Mon Année de détente et de repos* publié en 2018 et qui connaît à l'aube de l'hiver un regain d'intérêt. Focus sur ce phénomène littéraire qui ne voit pas sa popularité baisser malgré les années.

Par Maé Alliot (Paris)

Le 23 novembre 2025 à 16h



C'est une femme qui dort, mais elle ne dors pas seulement, elle hiberne. Seule dans ce lit ayant avalé plus de médicament que son corps ne pourrait en contenir, elle dort profondément. Parfois elle émerge de ce sommeil artificiel et recommence son rituel sordide. Cette névrose c'est tout le propos du *best seller* de l'écrivaine américaine Otessa Moshfegh *Mon Année de détente et de repos* publié en 2018.

L'héroïne de 26 ans, qui ne sera d'ailleurs jamais nommée, navigue dans une vie new-yorkaise qui la laisse profondément vide. Elle n'a ni attaches, ni passions, marquée par le deuil de ses parents. Jusque là c'est l'archétype du portrait de la vie anxiogène des grandes villes par le prisme d'une enfant pourri gâté, mais à la différence que la seule solution qu'elle a trouvé à son mal être est l'idée étrange d'hiberner un an. Après ce laps de temps, elle le dit elle-même, « *j'irais bien. Je serais renouvelé, ressuscité* »

Hiberner ? Une idée absurde, l'héroïne est à l'instar de Sylvia Plath, une névrosée qui flotte dans sa vie de la même manière que le lecteur ou la lectrice, je peux vous l'assurer, flottera dans le récit. C'est une errance de femme dans un sorte de huit clos avec peu de personnage, d'unité de temps ou de lieu. Nous sommes entraînés dans un véritable thriller psychiatrique avec comme point culminant le désir de résurrection.

C'est presque un roman existentialiste révélant au lecteur une quête de soi et l'immersion totale dans la tête d'un personnage — personnage que l'on appréciera détester. L'héroïne n'en est donc pas une, aux antipodes de l'idée qu'on se fait du protagoniste attachant, elle est cynique, antipathique et tout bonnement, insupportable.

## Un roman de l'ennui

Roman intrigant n'est ce pas ? Mais je dois vous le dire, ce livre est par définition ennuyeux. On s'ennuie de la page une à la page 316. Sofia Coppola pourrait le réaliser si l'envie lui prenait. C'est un roman contemplatif, c'est l'ennui mélancolique et morose, la latence palpable. Peut être que c'est cela que je retiens de l'œuvre, un monde qui se fane. Chez Moshfegh tout est psychologique et il se cache dans son œuvre une critique virulente de la société, de l'art contemporain, de la *high life* new-yorkaise, de la beauté et de la nourriture. Si l'héroïne peut sembler loin des préoccupations de la plupart des lecteurs et des lectrices, sur la toile le livre est décrit comme abordant des sujets universels – du moins pour la jeunesse.

Si le roman est sorti depuis quelques années déjà, chaque hiver il connaît un regain d'intérêt sur les réseaux sociaux. Le manque de cadre temporel permet au livre de ne pas vieillir et de traverser les années sans craindre de devenir "démodé". Grand favori du *Booktok* – communauté de recommandation littéraire sur le réseau social *Tik Tok* – il devient alors le roman idéal pour les soirs d'hiver.