

# *Une semaine, un livre*

N°634, 19 Octobre 2025

Nathalie Plaat

*Mourir de froid,  
C'est beau,  
C'est long,  
C'est délicieux*

Les Presses de l'Université de Montréal,  
collection Les Salicaires, 2024

205 pages

Alors qu'elle sort de chez elle pour rejoindre son cabinet de psychanalyste, une jeune femme se souvient de son grand amour perdu.

Dans son livre, Nathalie Plaat revient sur son premier amour. Un amour fou, total, pour un jeune homme dont la vitalité n'avait d'égal que la tendance à la schizophrénie. Maladie qui l'éloignera de la vie normale et le mènera vers une disparition inéluctable. Son récit, à la première personne du singulier, est un brasier de sentiments amoureux, lançant ses flammes de tous côtés, pour toujours revenir à la vérité de l'amour.

*Mourir de froid, c'est beau, c'est long, c'est délicieux* – titre original et audacieux – est un texte très personnel, mais qui réussit à toucher l'universel, l'amour étant un sentiment vécu de tous bien qu'avec plus ou moins d'intensité. Ici, intensité paraît un faible mot. Incandescence convient mieux.

Mais le livre de Nathalie Plaat ne se résume pas à ça. Il est formellement d'une grande poésie et passionnant sur le plan de la psychanalyse. En effet l'auteur, d'une part, éclaire son amour fou avec sa pratique de psychanalyste, d'autre part, alterne les moments d'introspection avec la description de cas qu'elle a traités professionnellement, cas qui illustrent ou complètent son récit personnel et ramènent le récit vers la réalité brutale de la société.

*Mourir de froid, c'est beau, c'est long, c'est délicieux* est un livre rare, très original du fait de ce mélange permanent entre « chronique d'une psychanalyste » et réflexion profonde sur son propre sentiment amoureux et sur le thème de la folie. Un livre courageux, car la mise à nu des sentiments est totale, un livre qui force l'admiration et qui renferme quelques très belles pages.

.....

Nathalie Plaat est née à Laval, au Québec, en 1980. Psychologue clinicienne, chroniqueuse au journal *Le Devoir* et à la radio ICI Première, elle est aussi enseignante à l'Université de Sherbrooke où elle poursuit des études doctorales sur le thème de l'évacuation des questions existentielles dans la pratique de la médecine. Elle a écrit deux livres.

NATHALIE  
PLAAT

*Mourir de froid,  
c'est beau,  
c'est long,  
c'est délicieux*



Les salicaires



Extrait :

*Il arrive qu'on ne puisse rien faire pour garder en vie les personnes frappées de trop de lucidité.*

*Il arrive qu'on ne puisse rien faire pour ramener du côté de la joie les gens qui, en lieu et place des absents de leur vie, ont posé tout un tas de lourdes pierres, qu'ils cherissent avec une dévotion aussi émouvante que douloureuse à voir.*

*Ton rire en moi, tous les jours, comme un rappel à l'humilité nécessaire à mon métier.*

*Après la dernière séance, j'ai éteint les lumières du petit vestibule, de la salle d'attente, du long corridor du haut, de l'escalier, de la salle de jeu, de mon cabinet.*

*Je me déplace, attentive aux craquements du plancher. La maison me parle comme une vieille dame qui en a tant connu, et je l'écoute.*

*Le chien me suit.*

*Le choc de la radio, quand je rentre en voiture, est brutal, après avoir baigné dans tant de substances, de brut et de direct, six fois, six heures, dans six mondes différents.*

*Heureusement, aujourd'hui, je suis venue à pied.*

*Le chien, après avoir été chien-psychologue, redevient chien-guide.*

*Je referme les yeux.*

*Je pense à ton vélo. Pour ne pas penser à ton corps, je pense à ton vélo.*