CHRONIQUE

Notes pour passer l'hiver, d'Antoine Wauters

par Nicolas Becard

16 novembre 2026 · Autour de *Notes pour passer l'hiver (L'Arbalète/Gallimard)*

Textes courts, mots antihistaminiques et illustrations bouillottes de Marie Baudet : un précieux manuel de survie pour botter la morosité hivernale. Le mot d'ordre : fous-toi la paix.



Notes pour passer l'hiver ❄️

17h, contraint d'allumer la lumière. Nous y voilà, il fallait bien que ça arrive, encore. Le changement d'heure aurait dû m'alerter, tous les ans c'est la même rengaine. L'automne bien entamé déroule son tapis d'ocres à l'hiver.

Toujours pareil, certes, excepté que cette année Saint Antoine nous fait présent d'un véritable vadémécum pour botter l'ennemie morose de nos têtes.

Cent pages, textes courts, mots antihistaminiques, le tout serti d'illustrations bouillottes qui réchauffent autant les reins que le cœur ❤️

À chaque page tournée, l'antidote inoculé.

Intime, sensible, parfois loin du bon sens, souvent contre-intuitif, le mot d'ordre :
Fous-toi la paix.

La monotonie hivernale n'est donc pas une fatalité. À l'instar des Scandinaves et leurs fameux bars à lumière, traque la dopamine là où elle se terre, marche longtemps, lave ton corps, orteil par orteil, allonge-toi sur l'humus des livres, roule-toi dans les mots.

Prends recul du monde sans t'en extraire.

Chaque texte est une ordonnance, une adresse. Lis-les à voix haute, crie-les à voix basse. De toi à toi. Pour toi.

Et quand tu reviendras, sois là.
Vraiment.

Cette chronique ambulatoire, prescrite en téléconsultation, est bien en dessous de ce précieux manuel de survie.

🎨 Illustrations : @hyperbaudet

— Nicolas Becard

POUR CITER CET ARTICLE

Becard, Nicolas. « Notes pour passer l'hiver, d'Antoine Wauters ». French Press, 16 novembre 2026, https://frenchpress.media/publications/notes-pour-passer-l-hiver-antoine-wauters.