

Scène et sauve

« Scène et sauve » : l'art comme thérapie

Mélinée Benamou, une artiste française installée à Berlin, a publié une autobiographie et témoigne de son équilibre, atteint après des années de souffrance.

Bonjour,

Je m'appelle Mélinée Benamou, j'ai quarante ans. Française originaire de Toulouse, j'y ai vécu vingt-six ans avant de m'installer à Berlin où j'habite depuis quatorze ans. Je suis chanteuse auteure-compositrice-interprète, j'ai réalisé trois albums (*Berline* 2015, *Héroïne* 2017 et *Alchimiste* 2019), le quatrième *La course aux étoiles* sortira en juin 2024. Je suis également professeure de français langue étrangère et auteure.

Mon premier livre autobiographique *Scène et sauve* est paru en mars 2022 chez l'Harmattan. Il a été traduit en allemand sous le titre *Die Bühne unter meinen Füßen* et est paru en juillet 2022 chez Hirnkost Verlag, un éditeur berlinois.

Dans ce livre, je raconte en partie et de l'intérieur mes troubles bipolaires qui ont engendré des périodes de vie terribles depuis vingt-et-un ans. Mon récit constitue un témoignage authentique sur cette maladie, particulièrement sur le délire que l'on peut connaître dans les phases maniaques. Je suis stabilisée depuis 2018, j'ai la chance d'être enfin vraiment heureuse et équilibrée depuis six ans. Mon récit et mon expérience de personne bipolaire stabilisée qui a traversé quinze ans d'enfer – entre dépressions mélancoliques avec plusieurs tentatives de suicide, phases maniaques aiguës et sept hospitalisations – permettent aux autres personnes bipolaires et à leurs proches de mieux comprendre cette maladie, de retrouver de l'espoir dans les traitements voire dans la vie que l'on peut mener malgré et avec cette maladie.

Voici la présentation de mon livre:

https://www.editions-harmattan.fr/livre-scene_et_sauve_melinee_benamou-9782140208591-72858.html

En vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Onqdg5d0DLM&t=16s>

<https://www.youtube.com/watch?v=QyBsf1HVNxk&t=76s>

Mélinée Benamou

Janvier 2025