

## Un livre pour le MIEUX

Sarah Sumi a vécu plus de 15 ans à Prilly: l'occasion de vivre proche de sa belle-famille, dans un lieu où tout était à portée de main et qui offrait la vie de quartier souhaitée pour ses enfants. Durant ces années, elle s'est engagée dans la vie prillérane: le Pedibus de l'avenue du Château et la fête du quartier sont ses initiatives, aidée par quelques copines du quartier. Elle s'est également montrée créative. Au cours des deux mois de confinement, qu'elle définit comme du temps libre offert sur un plateau, elle a commencé à écrire. De ces écrits est né le livre «Trace», traitant d'un sujet encore entouré de tabous et d'incompréhensions: la dépression.

La maladie s'est immiscée lentement et discrètement dans la vie de Sarah, suite à la perte tout autant violente que soudaine de son père lors d'une sortie à vélo. Son témoignage, touchant, hon-

nête et teinté d'humour, nous guide dans un labyrinthe entre rendez-vous médicaux et traitements parfois inadaptés afin de trouver le chemin qui mène à la guérison.

L'autrice se sent chanceuse d'avoir réussi à sortir de cette maladie après 4 ans. Elle souhaite, avec ce livre, rendre cette chance à la vie. En plus d'avoir été un outil thérapeutique, ce récit offre des clés de compréhension sur la dépression, une parole aux individus dans l'incapacité de s'exprimer ainsi que des pistes qui peuvent peut-être servir à améliorer le bien-être de personnes sujettes à ces maux. Aujourd'hui, Sarah Sumi continue d'œuvrer pour sensibiliser les professionnel-le-s de la santé et libère la parole autour du sujet.

N'hésitez pas à consulter son site internet pour plus d'informations: [www.sarahsumi.com](http://www.sarahsumi.com)

