

Saint-Lô

ouest-france.fr du 15 septembre 2025

Quotidien Ouest-France du 16 septembre 2025

334 mots

À 16 ans, il publie un livre sur la santé mentale

Jeune lycéen à [Saint-Lô](#), Leny Pain a publié en septembre 2025 *Les émotions à nu*, un récit dans lequel il aborde le thème de la dépression à travers son vécu.

Il a mis quatre mois à tout coucher sur le papier, et voilà qu'il tient son premier exemplaire entre ses mains. Leny Pain est en première au lycée Curie-Corot à [Saint-Lô](#), et raconte dans les 80 pages autoéditées de *Les émotions à nu* le combat qu'il a mené contre la dépression. L'écriture a été sa thérapie. Désormais, il espère faire du bien à ses lecteurs : « **J'ai souhaité partager ce que j'ai vécu pour que d'autres se sentent moins seuls.** »

« **Ne pas rester seul, en parler à des proches et à des professionnels** », c'est le message qu'il souhaite faire passer à ceux qui ne détiennent pas forcément les clés pour s'en sortir.

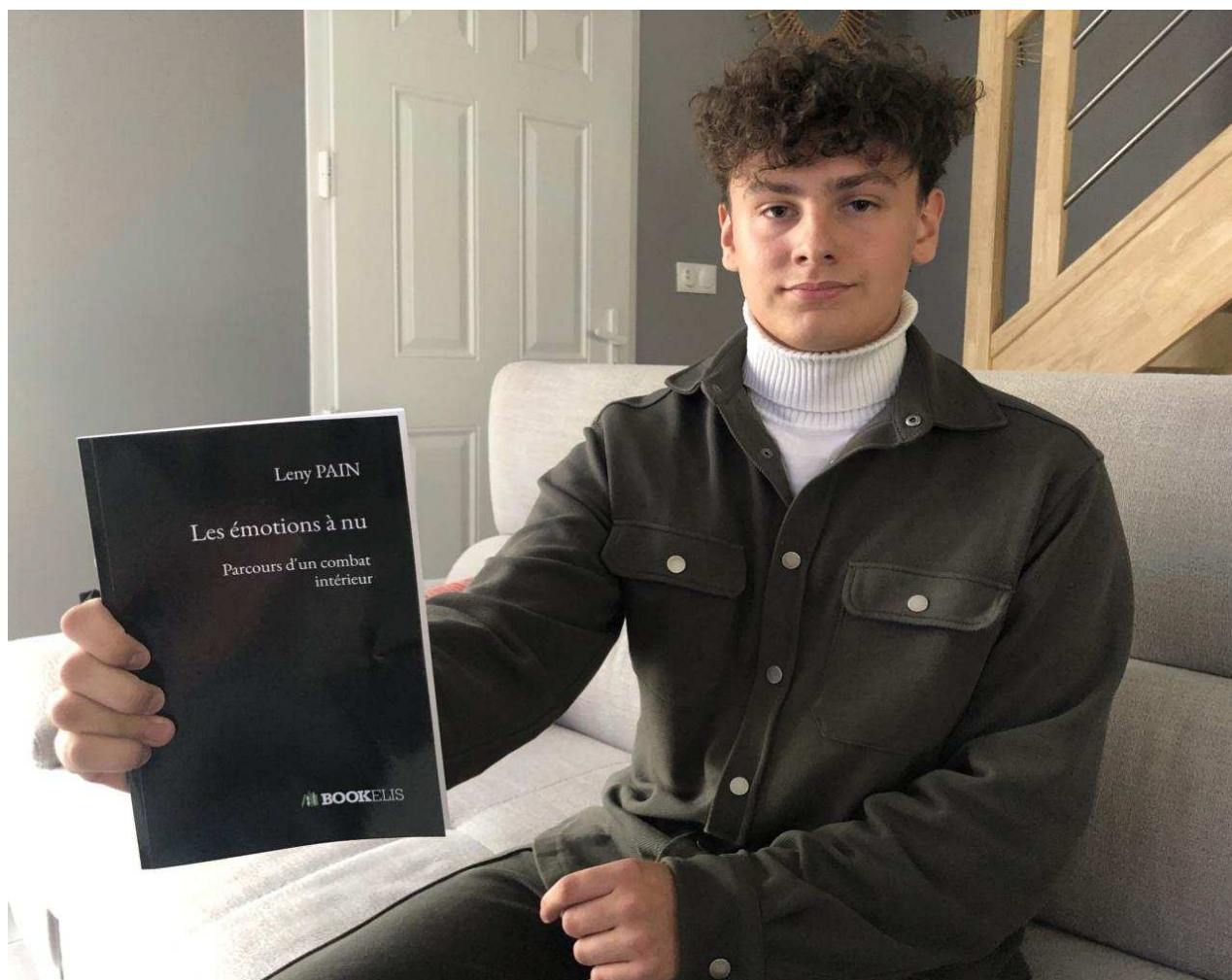
Des interventions dans les collèges et lycées

C'est d'abord en sixième qu'il a connu des difficultés, dans un nouvel environnement. Après une adaptation réussie, le changement d'établissement en seconde a été trop brutal. « **On ne le voyait plus. Il s'enfermait dans sa chambre et ne nous parlait plus** », témoigne sa maman, Virginie Pain. Elle et son mari, Mickaël, n'ont d'abord pas été au courant que leur fils écrivait un livre. « **Il a tout fait tout seul** », décrivent-ils.

La dépression est maintenant derrière lui, mais son prochain combat est celui de la sensibilisation. « **Je discute avec des enseignants de collèges et lycées de [Saint-Lô](#), notamment le collège Louis-Pasteur, où j'ai été élève, afin d'organiser des interventions dans les classes.** » En parallèle de son Bac pro Agora, qui forme au métier d'assistant administratif, le jeune homme entame l'écriture d'un second livre.

Les émotions à nu : parcours d'un combat intérieur est disponible sur la plateforme Bookelis et sur Amazon.

Susie BOUYER.



Leny Pain, 16 ans, est l'auteur du livre « Les émotions à nu », disponible sur la plateforme Bookelis et sur Amazon depuis septembre 2025. Ouest-France