Le Hamac et les Colibris

Ma plume, c'est mon Non — roman de Karine Baridon · synopsis · version du 31/10/2026

Pour lire ce synopsis : la narration alterne entre LE PASSÉ — l'histoire vécue par Coraline et le Viking — et LE PRÉSENT — les interviews de l'auteure et du Viking par un journaliste, sur le plateau de l'émission « Dimanche c'est Show ».

Le roman en quelques lignes

Coraline rencontre le Viking : charismatique, imprévisible et… totalement chaotique. Entre road trips absurdes, réunions familiales explosives et petits traumatismes quotidiens, elle apprend à survivre au chaos avec humour et lucidité. Entre éclats de rire et moments de vulnérabilité, elle transforme ses mésaventures en création, pose ses limites et reconstruit sa vie. Ce roman mêle comédie et introspection, et offre au lecteur une expérience immersive, drôle, touchante et participative, où l'humour devient un outil de résilience et la créativité un chemin vers la liberté intérieure.

Le synopsis complet

« BOUM » : Coraline voit que le Viking a consulté son profil LinkedIn (1). En colère, elle décide d'écrire pour évacuer et créer. Retour en arrière : elle explore les sites de rencontre, avec humour et autodérision face à l'ennui affectif, jusqu'à ce qu'une photo mystérieuse relance son intérêt (2). Leur premier rendez-vous déclenche un coup de foudre immédiat, pendant que ses parents l'appellent et que ses planètes astrologiques commentent la scène (3). Sur la route, Coraline joue la médiatrice entre le Viking et un automobiliste agressif (4), puis elle apprend à naviguer en catamaran, entre adrénaline et quiproquos linguistiques (5).

Elle présente ses parents et son trauma de naissance, avec humour et profondeur (6). Les appels incessants de sa famille perturbent sa vie quotidienne, et le Viking la défend devant ses amis (7). Leur road trip amoureux dans le Grand Nord mêle émerveillement, complicité, humour et poésie (8). Sur le lac, ils naviguent ensemble, entre coopération, tension érotique et humour partagé (9). Coraline découvre la famille chaotique du Viking et ses traumas fondateurs (10), puis son univers obsessionnel, entre drak-car XXL et préparatifs absurdes (11).

Dans un train, la panique du Viking se déverse sur Coraline, qui fait face avec humour (12). Son travail en montagne révèle les schémas familiaux (13). Face à la police, elle déploie diplomatie et courage (14), et observe le Viking construire une antenne géante (15). Au Nouvel An, il impose une trêve qui cache le contrôle (16). Elle affirme ses limites et refuse de le suivre (17), puis résiste pendant 6 mois au harcèlement de ses messages vocaux (18).

Les monologues obsessionnels du Viking et son alcoolisme révèlent la codépendance (19). Coraline refuse de le suivre dans son road trip vers le Nord Ultima et choisit sa sécurité (20) ; leurs rêves s'opposent, elle affirme ses limites (21). Avec un humour cru, elle révèle l'alcoolisme et la misogynie du Viking, et transforme la colère en écriture (22). Le jazz montre les traumas qu'il ne sait pas dire, et ses goûts extrêmes, des voitures de collection aux harengs, soulignent sa dualité ; Coraline compatit avec tendresse et lucidité (23). Face aux mésaventures administratives kafkaïennes, elle garde humour et lucidité (24). Les changements d'avis constants du Viking l'obligent à poser ses limites (25). En plein entretien d'embauche, sa mère appelle… et convainc la recruteuse (26). L'été, le Viking débarque au camping avec son drak-car, et chaque manœuvre devient une scène de comédie (27). Ses caprices et ses projets XXL s'annulent en 48 heures (28). Il intervient sur son lieu de travail et sème le chaos (29), et la vie quotidienne dans le drak-car impose à Coraline privations et bruit (30). Prise entre une cheffe tyrannique et le Viking, elle perd un contrat (31), puis explose de colère et rompt avec la toxicité du Viking (32). Satire du monde du travail (33), avant la fin définitive de la relation (34).

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Coraline atteint alors la lucidité et la paix intérieure, et distingue son monde de celui du Viking (35). Elle traverse le burn-out avec le soutien de sa famille (36 à 38) et retrouve sa voix intérieure. Le travail thérapeutique avec la Plume lui permet de déprogrammer ses traumas et d'apprendre la sécurité intérieure (39). Elle dépasse la codépendance et les schémas familiaux, et protège son autonomie et sa créativité (40). Elle transforme ses peurs en création et en humour (41), apprend à poser ses limites à ses parents avec humour et tendresse (42), et identifie les traumas fondateurs de sa codépendance (43). L'humour devient son outil thérapeutique, il régule ses émotions et guide sa créativité (44). La fiction remplace le combat, elle affirme sa souveraineté (45). Enfin, Coraline invite le lecteur à créer à son tour, avec des exercices (46), et retrouve son hamac et les colibris : sa plume, c'est son non (47).

Chapitre par chapitre

Chapitre 1 — Le Viking rôde dans la garrigue…

Coraline découvre que le Viking a consulté son profil LinkedIn : « BOUM ». Elle choisit d'écrire pour transformer son chaos intérieur en création.

Ce qui touche : le Viking, charismatique et imprévisible ; le pouvoir libérateur de l'écriture ; un style vivant et poétique.

Élément éditeur : ouverture efficace, déclencheur moderne et crédible, voix narrative forte et immédiatement engageante.

Chapitre 2 — Ma galerie de joyaux imparfaits

Coraline explore les sites de rencontre, écrit une annonce pleine d'autodérision et traverse le désert affectif, jusqu'à ce qu'une photo mystérieuse relance son intérêt.

Ce qui touche : l'humour, la vulnérabilité et l'authenticité de Coraline ; un rythme précis, avec du suspense.

Élément éditeur : chapitre court et percutant, qui rend le personnage vivant et attachant dès les premières pages.

Chapitre 3 — Code Rose

Premier rendez-vous avec le Viking : coup de foudre immédiat, quiproquos familiaux et astrologiques, dialogues intérieurs comiques.

Ce qui touche : la vivacité des scènes, le contraste entre chaos et tendresse, l'humour sur les différences culturelles et linguistiques.

Élément éditeur : présentation originale du couple ; les interviews révèlent la psychologie et le processus créatif de l'auteure.

Chapitre 4 — Le rétroviseur du destin

Premier vrai conflit : sur la route, Coraline fait la médiatrice entre le Viking et un automobiliste agressif, et évite l'escalade.

Ce qui touche : le mélange d'humour et de tension, le décalage culturel, l'affirmation discrète de Coraline.

Élément éditeur : chapitre comique et révélateur des rapports de force dans le couple, enrichi par l'interview.

Chapitre 5 — Hold on !

Une sortie en catamaran devient la métaphore de la relation naissante : adrénaline, quiproquos linguistiques et apprentissage de « tenir » plutôt que d'« attraper ».

Ce qui touche : la poésie de la scène, la peur et la confiance, le lâcher-prise.

Élément éditeur : métaphore filée maîtrisée, expérience sensorielle et rythme visuel.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 6 — Décalage horaire

On découvre les parents de Coraline : Maman, perfectionniste et bienveillante, Papa, ancre pragmatique et protectrice. Le trauma de la naissance, raconté du point de vue du nourrisson, explique ses retards chroniques.

Ce qui touche : humour et profondeur, un portrait familial vivant et attachant.

Élément éditeur : chapitre magistral, dialogues exceptionnels, personnages inoubliables, riche en émotion et en comédie.

Chapitre 7 — Dring, mes parents

Les appels incessants des parents interrompent chaque activité de Coraline, du yoga à la salsa. Le Viking la défend pour la première fois en public.

Ce qui touche : l'humour visuel et absurde, l'amour parental, la protection affective.

Élément éditeur : leitmotiv sonore qui structure le chapitre, tension comique maîtrisée.

Chapitre 8 — Le voyage en Bas-Valhalla

Road trip amoureux : Coraline vit son rêve d'aventurière, face à la rigueur organisationnelle du Viking.

Ce qui touche : la joie de Coraline, l'humour des situations pratiques, la poésie des paysages.

Élément éditeur : chapitre qui transporte le lecteur, entre rêve et réalisme.

Chapitre 9 — Overstag !

Sur le lac Submersheim, le cri « OVERSTAG ! » rythme l'action. Coraline et le Viking réparent ensemble le catamaran cassé : complicité, humour et tension érotique.

Ce qui touche : la force du Viking, la douceur de Coraline, la complicité partagée.

Élément éditeur : chapitre vivant et visuel, le couple s'y construit.

Chapitre 10 — Le Viking dans Game of Thrones

Coraline découvre la famille chaotique du Viking et le trauma fondateur de son enfance, qui éclaire ses comportements extrêmes.

Ce qui touche : le passé du Viking, la double contrainte, le contraste entre le sombre et le merveilleux.

Élément éditeur : chapitre crucial pour comprendre le Viking et les pièges de la relation.

Chapitre 11 — Le Viking sans étiquette

L'univers obsessionnel du Viking : son drak-car, son hangar XXL, son besoin de tout contrôler et de tout prévoir.

Ce qui touche : la force, le ridicule et l'humanité du Viking.

Élément éditeur : portrait psychologique précis, équilibre entre tension et comédie.

Chapitre 12 — Sauvagerie Nationale du Chaos Français

Dans un train, la panique totale du Viking déclenche une avalanche d'appels. Un trauma ancien se révèle.

Ce qui touche : l'absurdité des réactions extrêmes, l'humour et la compassion de Coraline.

Élément éditeur : le conflit se développe, la dynamique répétitive apparaît.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 13 — Saga La Montagne, partie 1

Travail saisonnier en montagne : le Viking se déchaîne contre le patron de Coraline. Sa colère rejoue des schémas familiaux anciens.

Ce qui touche : la lucidité de Coraline, l'humour dans la tension.

Élément éditeur : chapitre dynamique, la relation se complexifie.

Chapitre 14 — Saga La Montagne, partie 2 — Roxanne, The Police

Face à la police, l'ego du Viking s'emballe. Coraline tente de calmer le jeu.

Ce qui touche : le courage et la diplomatie de Coraline.

Élément éditeur : chapitre à la fois comique et dramatique, sur le pouvoir dans le couple.

Chapitre 15 — Antenne XXL

Le Viking construit une antenne géante, entre bricolage héroïque et jeu d'enfant. Coraline comprend ses projections répétitives.

Ce qui touche : une lucidité douloureuse, un humour absurde et visuel.

Élément éditeur : symbole fort du contrôle et de l'emprise.

Chapitre 16 — La dinde aux marrons

Nouvel An : le Viking impose une trêve. Coraline cède, mais pressent un piège.

Ce qui touche : la paix de façade, la fatigue et la lucidité de Coraline.

Élément éditeur : la manipulation se révèle, sans perdre le rythme comique.

Chapitre 17 — Escale à la Presqu'île du Sel

Confort contre aventure : Coraline affirme ses limites. Le Viking part seul, elle retrouve sa dignité et cherche un travail.

Ce qui touche : l'affirmation de soi, l'humour de survie.

Élément éditeur : chapitre clé sur l'indépendance de la narratrice.

Chapitre 18 — La guerre froide

Le Viking harcèle Coraline de messages vocaux interminables. Elle résiste, cherche du travail et tient bon.

Ce qui touche : la résilience, l'humour face à l'absurde.

Élément éditeur : la codépendance, entre tension dramatique et comique.

Chapitre 19 — Monolong

Les monologues sans fin du Viking, l'alcool, la répétition : Coraline comprend enfin la codépendance.

Ce qui touche : l'épuisement, la lucidité, la libération.

Élément éditeur : chapitre pédagogique sur la dynamique affective, sommet narratif.

Chapitre 20 — En route vers le Nord Ultima

Le Viking impose un road trip vers le Grand Nord. Coraline refuse, et préfère le confort, la sécurité et la création.

Ce qui touche : le fantasme face à la réalité, la réflexion sur la vie et la création.

Élément éditeur : chapitre de réflexion sur la création, l'humour et l'indépendance féminine.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 21 — Frigo sur roues

Les rêves s'opposent : le Viking veut l'isolement extrême, Coraline la chaleur, la mer, la création et les liens vivants. Elle refuse d'être absorbée.

Ce qui touche : l'autonomie, deux trajectoires qui se séparent avec respect.

Élément éditeur : pivot vers l'émancipation de la narratrice.

Chapitre 22 — Rikiki l'asticot et le petit bouton

Un humour cru sur la virilité révèle l'alcoolisme et la misogynie du Viking. Coraline transforme la colère en vengeance symbolique, par la plume.

Ce qui touche : l'écriture comme arme, un humour cru mais intelligent.

Élément éditeur : chapitre satirique, voix narrative forte et irrévérencieuse.

Chapitre 23 — Jazz… côté sombre

Dans son garage, entre voitures de collection et Radio Jazz, le Viking laisse voir l'enfant blessé derrière le géant. Ses goûts extrêmes disent sa dualité, entre élégance et sauvagerie.

Ce qui touche : la compassion de Coraline, entre humour, tendresse et lucidité.

Élément éditeur : respiration narrative, métaphore musicale.

Chapitre 24 — La poinçonneuse et moi

Mésaventures administratives kafkaïennes : Coraline fait de petits trous dans les idées toutes faites, pour laisser passer la lumière.

Ce qui touche : l'humour d'observation, l'affirmation de soi.

Élément éditeur : chapitre drôle et métaphorique, sur la résilience.

Chapitre 25 — Au tribunal des moulins à vent

Lundi blanc, mardi noir, mercredi gris : le Viking change d'avis chaque jour. Coraline note tout, mot pour mot, et pose ses limites.

Ce qui touche : l'absurde de la situation, l'équilibre entre humour et confrontation.

Élément éditeur : chapitre sur la manipulation et la reprise de contrôle.

Chapitre 26 — Entretien d'embauche

En plein entretien, sa mère appelle… et convainc la recruteuse. Sur le plateau, l'auteure et le Viking parlent du film tiré du roman.

Ce qui touche : la comédie familiale, l'amour maladroit des parents.

Élément éditeur : chapitre court et drôle, qui ouvre le fil de l'adaptation au cinéma.

Chapitre 27 — En manœuvres

L'été, le Viking débarque au camping avec son drak-car de 12 mètres. Chaque manœuvre devient une scène de comédie, entre Bourvil et De Funès.

Ce qui touche : l'humour visuel, la tendresse sous les ordres aboyés.

Élément éditeur : chapitre comique, construit comme une scène de film.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 28 — Mode aléatoire activé

Caprices et revirements : les projets XXL du Viking s'annulent en 48 heures. Coraline comprend qu'elle doit préserver sa paix plutôt que de s'adapter.

Ce qui touche : des comportements infantiles et insécurisés, l'indépendance qui s'affirme.

Élément éditeur : chapitre comique et révélateur de la dynamique toxique.

Chapitre 29 — Le Viking débarque chez les végans

Le Viking fait irruption sur le lieu de travail de Coraline, coincée entre sa patronne tyrannique et son chaos.

Ce qui touche : la double pression, une tension comique et dramatique.

Élément éditeur : la codépendance et le harcèlement, dans toute leur complexité.

Chapitre 30 — Love in drak-car

La vie quotidienne dans le drak-car : contraintes absurdes, chaos, privations et bruit. Une chanson de Stephan Eicher rythme le récit.

Ce qui touche : l'absurdité du quotidien extrême, la résilience de Coraline.

Élément éditeur : chapitre clé sur l'enfermement, humour visuel et répétitif.

Chapitre 31 — « Ça » et Blanche-Neige — Au travail

Coraline affronte une cheffe tyrannique, « Ça », pendant que le Viking alterne menaces et déclarations d'amour. Elle perd un contrat crucial.

Ce qui touche : deux tyrannies, professionnelle et amoureuse, dans des situations absurdes.

Élément éditeur : les tensions s'exacerbent, entre drame et humour noir.

Chapitre 32 — Le Viking prend la fuite

Coraline explose de colère face à la toxicité du Viking. L'humour devient son outil de survie.

Ce qui touche : la catharsis, l'affirmation de soi.

Élément éditeur : chapitre pivot de libération psychologique et narrative.

Chapitre 33 — Réunion au sommet

Satire du monde du travail : Coraline dénonce un dysfonctionnement et affronte une brutalité collective et cynique.

Ce qui touche : l'humour noir, la lucidité sociale.

Élément éditeur : chapitre de critique sociale, la narratrice prend son autonomie.

Chapitre 34 — Une météorite est tombée… BOUM

Convocation orchestrée par « Ça » et ses acolytes. Coraline met fin à la relation avec le Viking, clairement et avec humour.

Ce qui touche : la libération, des limites enfin nettes.

Élément éditeur : clôture de la relation toxique, transition vers la reconstruction.

Chapitre 35 — Une bouteille à la mer…

Sur la plage, Coraline voit clair : son monde de beauté et de paix n'est pas celui du Viking.

Ce qui touche : la liberté intérieure, le choix de la paix.

Élément éditeur : chapitre méditatif et poétique.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 36 — Le Grand reset

Épuisement total. Sa famille intervient. Coraline lâche prise, apprend à dire NON et à se protéger.

Ce qui touche : la reconstruction, la reconnexion à soi.

Élément éditeur : chapitre de bascule vers la guérison.

Chapitre 37 — Douce comme une plume — Out

Le diagnostic tombe : burn-out. L'humour et le déni cèdent face à la réalité.

Ce qui touche : la vulnérabilité, la nécessité de ralentir.

Élément éditeur : réalisme psychologique, intimité de la narratrice.

Chapitre 38 — Douche écossaise… avec essorage

Rupture, burn-out, désorientation : Coraline retrouve sa voix intérieure et décide de rester fidèle à elle-même.

Ce qui touche : l'acceptation, l'humour comme fil conducteur.

Élément éditeur : chapitre charnière de la transition.

Chapitre 39 — Protection renforcée

Avec la Plume, Coraline déprogramme le deuil de sa tante et la culpabilité, avec une technique simple : ressentir, nommer ses peurs, revenir au réel.

Ce qui touche : la sécurité intérieure retrouvée.

Élément éditeur : chapitre de maturation émotionnelle.

Chapitre 40 — Le Roi Soleil

Coraline explore la codépendance et la culpabilité enracinées dans sa famille. La Plume l'aide à créer en prenant soin d'elle.

Ce qui touche : comprendre l'héritage familial, gagner son autonomie créative.

Élément éditeur : synthèse psychologique entre héritage et affirmation de soi.

Chapitre 41 — Éteindre la sirène…

Coraline prend conscience de sa peur de perdre ses parents. Avec la Plume, elle nomme la peur, revient aux faits et la transforme en création et en humour.

Ce qui touche : un mécanisme de survie transformé en créativité.

Élément éditeur : maturité émotionnelle, gestion de l'anxiété.

Chapitre 42 — Mes héros du quotidien

Portrait drôle et tendre des parents. Coraline pose des limites claires, sans culpabilité.

Ce qui touche : le quotidien familial en humour, l'autonomie affective.

Élément éditeur : chapitre comique, entre tendresse et ironie.

Chapitre 43 — Driiiing… mes peurs

Les traumas fondateurs : la peur de perdre ses parents, le deuil de sa tante. Ses peurs, personnifiées, expliquent son incapacité à dire NON.

Ce qui touche : les racines comprises, le tournant vers la libération.

Élément éditeur : chapitre clé de prise de conscience.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Chapitre 44 — Le sens de la vie

L'humour comme boussole : il transforme le chaos, régule les émotions et garde lucide.

Ce qui touche : une pratique concrète et universelle.

Élément éditeur : originalité narrative, résilience ludique.

Chapitre 45 — Cas de conscience

Deux ans après le burn-out, Coraline apprend que son licenciement était abusif. Elle choisit l'écriture plutôt que le combat judiciaire.

Ce qui touche : la liberté créative, la souveraineté personnelle.

Élément éditeur : l'écriture devient protection et résilience.

Chapitre 46 — À vous de jouer

Coraline invite le lecteur à créer : jeux d'écriture, exercices, liberté totale.

Ce qui touche : le lecteur devient acteur.

Élément éditeur : chapitre interactif et innovant, valeur ajoutée pour le lectorat et la communication du livre.

Chapitre 47 — Ma plume, c'est mon Non

Dans son hamac, face aux colibris, Coraline écrit la fin de son roman. Elle n'a pas changé de nature, elle a changé de regard. Son livre devient un terrain de jeu ouvert aux lecteurs.

Ce qui touche : la paix retrouvée, un « non » tranquille et vivant.

Élément éditeur : fin forte, qui ouvre le livre sur le lecteur et sur ses suites.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — tous droits réservés
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com