



RÉGINE DETAMBEL

**Les livres
prennent soin
de nous**

Pour une
bibliothérapie
créative

essai



ACTES SUD

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi.

SIGMUND FREUD

Par le rythme et la musicalité de leurs phrases, l'ordre de leur syntaxe, le toucher sensuel de leur papier, les livres nous soignent et nous apaisent. Au fil de l'enveloppant mouvement de l'écriture et de la lecture se dispense en effet un sens toujours renouvelé capable de nous arracher à nous-mêmes et à nos souffrances.

Dans la détresse physique ou psychique, dans le handicap ou la grande vieillesse, le livre ranime. Face à la double menace de la passivité et de la perte d'autonomie, la lecture a le pouvoir de relancer le désir en nous, ce qui est précisément l'objectif de toute bibliothérapie digne de ce nom.

Tandis que fleurissent les salons de "développement personnel" et les premières thèses de médecine sur le pouvoir des livres, Régine Detambel, écrivain et kinésithérapeute de formation, se donne ici pour tâche de montrer que la littérature en tant que "remède" doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

Elle propose à Montpellier-Juvignac une formation en bibliothérapie créative. Le présent ouvrage recense quelques-unes de ses sources théoriques et les grandes lignes de sa pratique.

RÉGINE DETAMBEL

Auteur d'une œuvre littéraire de tout premier plan, Régine Detambel, née en 1963, vit aujourd'hui dans la banlieue de Montpellier.

Dernier ouvrage paru : La Splendeur (Actes Sud, 2014).

La publication du présent essai s'accompagne de celle d'un nouveau roman : Le Chaste Monde.

Voir les titres du même auteur en fin d'ouvrage.

Illustration de couverture : © Ursula Bucher

© ACTES SUD, 2015
ISBN 978-2-330-04999-7

RÉGINE DETAMBEL

Les livres prennent
soin de nous

Pour une bibliothérapie créative

essai

ACTES SUD

Nous sommes condamnés à nous inventer, nous sommes condamnés à innover ou à mourir...

RABBI NAHMAN DE BRATSLAV

Les gens qui se croient dans le réel sont les plus ignorants, et cette ignorance est potentiellement meurtrière.

NANCY HUSTON

AVANT-PROPOS

J'AI TOUJOURS RÊVÉ d'écrire un livre sur les livres, sur leur pouvoir, sur leur mission, sur les modifications, psychiques, et même physiques, qu'ils entraînent ou provoquent en nous.

Pour ce faire, j'ai rassemblé, durant des années, des citations, des titres, des propos, des histoires puisés dans mes lectures. Tout particulièrement les témoignages d'écrivains se disant "sauvés" par les livres, le mot n'est pas trop fort.

Tout le monde connaît le merveilleux *Une histoire de la lecture* d'Alberto Manguel, paru chez Actes Sud il y a déjà quelque temps, et qui fut pionnier de ces livres parlant de littérature comme un roman, de manière immédiatement accessible au grand public.

On connaît également l'ouvrage de Marc-Alain Ouaknin, *Bibliothérapie. Lire, c'est guérir*, qui place la lecture au sommet des gestes spirituels fondateurs.

On connaît moins bien l'essai d'André Spire, intitulé *Plaisir poétique et plaisir musculaire*,

qui place d'emblée écriture et lecture dans le monde du dynamique et du mouvement, alors qu'on croyait la littérature plutôt intellectuelle et statique.

Depuis une quinzaine d'années, des universitaires de renom se sont consacrés à la question du pouvoir des livres. Danielle Sallenave s'est demandé à quoi sert la littérature. Michel Picard, du Centre de recherche sur la lecture littéraire de Reims, a publié les actes d'un colloque intitulé *Comment la littérature agit-elle?* Louise L. Lambrichs s'est posé la question de savoir quels maux la littérature guérit. Marielle Macé a traité des manières dont la littérature imprègne notre vie et, littéralement, notre style de vie. Mais c'est surtout Michèle Petit, anthropologue de la lecture, qui a publié en 2002 un éclairant *Éloge de la lecture. La construction de soi*, puis en 2008 *L'Art de lire ou Comment résister à l'adversité*, ouvrages pionniers dans leurs révélations sur les pouvoirs thérapeutiques du livre, déjà salués lors de leur parution mais auxquels il m'a paru essentiel de réserver une place toute particulière, étant donné la richesse et la pertinence des exemples cités. On trouvera donc dans le présent essai de nombreuses citations empruntées à ces deux ouvrages, comme autant de balises éclairant mon propos.

Car la modeste ambition de mon essai est de rendre accessible au grand public ces travaux universitaires d'une richesse sans pareille, qui ont

nourri ma réflexion et m'ont conduite à théoriser et méthodiser une formation originale à la bibliothérapie créative (ou bibliocréativité) à destination des bibliothécaires, libraires ou soignants. Mon expérience hybride, à la fois de romancière et de soignante en milieu hospitalier, m'a permis d'enrichir et compléter, dans la perspective du soin, les approches et les intuitions de ces auteurs.

Mais *Les livres prennent soin de nous* est d'abord une anthologie des meilleures approches thérapeutiques de la littérature. Et un grand salut à tous ceux qui défendent le livre, son exigeante présence.

R. D.

ARMER POUR LA VIE

TOUT EST DÉJÀ dans les livres. Y compris l'art d'aimer. "Je ne serais peut-être jamais tombée amoureuse si je n'avais pas lu *À la recherche du temps perdu...*" écrit la psychanalyste Catherine Millot. Et combien sont morts des attaques de la jalousie sans avoir jamais eu la chance d'en lire, chez Proust encore, tellement de pages consacrées à la démystifier qu'on en sort guéri?

"Il y a des gens qui n'auraient jamais été amoureux s'ils n'avaient jamais entendu parler de l'amour", disait déjà La Rochefoucauld, et, plus gravement, André Gide avait observé durant la Grande Guerre que le langage des journalistes, qui n'étaient pas allés au front, avait pourtant fourni les clichés utilisés par les soldats blessés pour décrire leurs émotions et leurs souffrances.

Pour Jean Starobinski, théoricien de la littérature, l'histoire des sentiments et des mentalités est largement tributaire des formes langagières ou artistiques dans lesquelles ils se sont exprimés, et l'on ne peut saisir un sentiment ou une

émotion que s'ils se sont laissé représenter dans une forme verbale. C'est humain. Voilà pourquoi l'expérience intérieure serait indissociable du vocabulaire, qui offre à nos émotions les plus intimes le modèle possible de leur expression.

C'est sur quoi, entre autres, joue la bibliothérapie.

La pionnière de la bibliothérapie anglo-saxonne, Sadie Peterson Delaney (1889-1958), a mené ses premières expériences cliniques dans un hôpital de l'Alabama, autour de 1916, précisément pour tenter de soulager les nombreux troubles psychologiques des militaires traumatisés par les horreurs de la Première Guerre mondiale.

Mais il fallut attendre 1961 pour découvrir dans le *Webster International* la définition suivante : "La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie. Et un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée."

Publiant à Paris, en 1994, son essai intitulé *Bibliothérapie. Lire, c'est guérir*, Marc-Alain Ouaknin initiait le processus en langue et en territoire français. Ce virtuose de la lecture talmudique et biblique, explorant "la force du livre", rendit compte du travail de libération et d'ouverture à l'œuvre dans la lecture. Selon Ouaknin, la bibliothérapie consiste à rouvrir les mots

à leurs sens multiples. Par la magie de l'interprétation, l'ouvrage poétique dénoue les nœuds du langage, puis les nœuds de l'âme, qui s'opposaient à la vie et à la force créatrice. La bibliothérapie ainsi comprise doit permettre à chacun de sortir de l'enfermement, de la lassitude, pour se réinventer, vivre et renaître à chaque instant dans la dynamique d'un langage en mouvement.

Hélas, on peut déplorer que la psychologie anglo-saxonne, en majeure partie, ne l'entende pas de cette oreille car, pour la bibliothérapie en usage outre-Manche, l'œuvre de fiction magistrale, bourrée de rythmiques revigorantes, d'une multiplicité de sens feuilletés et de métaphores caressantes, n'est pas la panacée ; elle a même été oubliée, avec le dédain le plus insultant, comme un copeau, comme une mouche. Aux ouvrages de fiction, le *biblio-coach* semble préférer deux catégories de textes, assurément plus manipulables par des prescripteurs peu frottés à la bibliothèque : les livres de psychologie grand public, dont le contenu est en rapport avec la recherche d'un mieux-être (développement personnel, information sur un trouble particulier, affirmation de soi, estime de soi, lutte contre les pensées automatiques négatives...) ; et les livres dits "d'auto-traitement" (*self-help books*), inspirés des thérapies comportementales et cognitives (TCC), offrant une méthode de travail précise pour dissiper ses phobies, ses idées noires, ouvrages qui ont pour dessein de

guider et d'encadrer le patient-lecteur dans les actes de sa vie quotidienne, afin de l'aider dans un processus de changement comportemental et psychologique.

Ainsi à Londres, où la lecture risque désormais d'être médicalisée, le médecin prescrit-il le livre comme un médicament que le patient ira retirer dans une bibliothèque thérapeutique. Mais inutile de rêver qu'on y promouvra d'abondance les traductions britanniques de Franz Kafka, de Charlotte Delbo ou d'Antonio Lobo Antunes pour soigner les petits et les grands tourments. Il n'est qu'à lire les conseils d'une bible étasunienne estimant que "les œuvres recherchées en bibliothérapie [doivent être] faciles à comprendre"... D'où ces longues listes de titres convenus, qui n'ont jamais fait de mal à personne, expliquant le plus rationnellement du monde comment ne pas se gâcher la vie afin de retrouver le sommeil pour ne pas craquer au travail et savoir s'affirmer...

Et quand on y pense, "facile" est un mot d'ordre effrayant, voire proprement scandaleux, car en littérature ou en poésie, c'est-à-dire en art, il n'y a précisément rien à comprendre. Je me souviens d'un collégien de quatorze ans qui s'émerveilla sept mois durant des *Somnambules* de Hermann Broch, précisément parce qu'il n'y comprenait rien, et en fut sauvé d'un imbroglio familial. Parfois, le fait de donner une signification à ce qu'on lit est accessoire. C'est l'infusion

qu'on recherche, la fusion avec les signes sur la page, l'imbibition par le texte, non son interprétation. Parfois, la question du sens est secondaire. Tout le plaisir est là. Et le vertige. Ne demande pas ton chemin à quelqu'un qui sait car tu ne pourras pas t'égarer, déclarait Rabbi Nahman de Bratslav voilà plus de deux siècles.

En France, quelques médecins se sont mis à prescrire de vrais livres. L'écrivain et gynécologue Marie Didier conseilla surtout à ses patientes anxieuses de se plonger dans *Une vie bouleversée* d'Etty Hillesum, le journal intime d'une jeune femme transfigurée, trouvant soudain l'existence "pleine de sens dans son absurdité", une œuvre rédigée pourtant au beau milieu de la Shoah, dans le camp de transit de Westerbork, où Etty fut détenue avant d'être envoyée à Auschwitz pour y mourir.

À ceux qui s'enlisent dans une période de déprime, le Dr Maurice Corcos conseille de lire *Les Nourritures terrestres* d'André Gide, pour ses accents solaires et hédonistes, ou, à l'inverse, le bouleversant *Face aux ténèbres* de l'Américain William Styron, afin d'apprendre à connaître les aspects de la plongée dépressive de l'être qu'on accompagne. Bref, on recommande ici et là des livres qui permettent d'entamer un dialogue identificatoire avec un alter ego, narrateur ou personnage ayant déjà éprouvé tel ou tel

sentiment, et rendant compte utilement de ses réussites ou de ses fêlures. Et on est évidemment bien plus près de la philosophie morale que de la médecine quand on s'interroge sur la manière dont ces œuvres nous apprennent quelque chose, nous éduquent, donnent forme à notre vie. Des philosophes comme Sandra Laugier ou Martha Nussbaum, en France et aux États-Unis, travaillent à expliquer cet intérêt passionné que nous portons à la personne et à la vie des personnages de romans (ou de séries télévisées, dont il ne faut pas oublier qu'elles reposent d'abord sur des scénarios écrits), à leurs désirs et à leurs émotions, aux conflits éthiques qu'ils affrontent, à leurs expériences et aventures morales.

À force de vivre et de suivre les aventures de personnages "exemplaires", riches, originaux, exceptionnels (au sens profondément humain du terme), on finit par ne plus trouver étrange un tel comportement, alors même que nous vivons dans le plus étriqué des mondes. D'où la nécessité de prendre conscience du miroir que nous tendent les romans, et de les choisir en conséquence !

La littérature offre donc d'abord une "éducation sensible", elle définit une nouvelle attention à la vie humaine ordinaire, avec la perception de ses détails, ses nuances, ses subtilités et ses différences. Elle rendrait ainsi plus sensible au sens et à l'importance de certains moments de notre vie dont nous n'aurions pas conscience autrement, sans ce guide, sans cette autorisation. Ainsi

Martha Nussbaum suggère-t-elle que la lecture se révèle être une véritable expérience de vie, à la fois intellectuelle et sensible ; cet enchevêtrement est une “aventure de la personnalité” qui transforme la nature de notre pensée morale.

Or le médical ne voit pas les choses en ces termes. Le Dr Pierre-André Bonnet, généraliste installé dans le Vaucluse, a consacré en 2012 sa thèse de doctorat à la bibliothérapie, l’une des premières en France sur cette discipline redécouverte, et promeut désormais “la lecture motivée d’un support écrit dont la finalité est l’amélioration de la santé mentale, soit par la diminution de la souffrance psychologique, soit par le renforcement du bien-être psychologique”. Bonnet, qui a interrogé près de cinq cents personnes pour ses recherches (“Avez-vous déjà lu un ouvrage qui vous a été psychologiquement bénéfique ?”), conclut succinctement son enquête en ces termes : “Les interviewés ont peu cité la littérature médicale, mais déclaraient avoir changé grâce à la lecture de Paulo Coelho, par exemple, et surtout des romans.”

Quant aux centaines de réponses recueillies, elles furent classées en cinq thématiques : “Comprendre, découvrir. Réaliser que je ne suis pas seul. Un autre point de vue, un nouvel angle de vision. Le livre est une aide importante. Lire est un voyage, une évasion, mais aussi une défense.”