

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

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.”

Il me semble essentiel d'étoffer ces réponses schématiques. Comme expérience d'éveil et accès à la connaissance, le livre offre une découverte, une révélation, un déclic. Porté par la page, le lecteur échappe au moins temporairement à l'angoisse, à la tristesse, quand ses ruminations sont chassées par les péripéties que le récit lui impose. Et c'est ce mouvement de réinterprétation du sens du monde, donc de la vie, qui lui offre soudain ce sentiment de liberté, de voyage. La lecture permet aussi l'acquisition de défenses psychologiques contre les événements du jour : ainsi agit l'histoire de chaque soir, qui répare le psychisme des enfants et les prépare aux inévitables anicroches du lendemain.

Ces moments d'apaisement, véritables oasis de bien-être psychique, dénouant les tensions intérieures, Montesquieu les avait résumés ainsi : "Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé."

Le livre permet de rendre le monde intelligible, il dénoue les conflits psychiques : m'identifiant au personnage, je comprends que je ne suis pas seul dans cette situation. Dans l'un de ses beaux récits autobiographiques, Georges-Arthur Goldschmidt raconte l'atroce période que fut son adolescence, dès lors qu'il eut pris conscience de ses fantasmes de fustigation. Il se croyait seul de son espèce et absolument monstrueux. Un jour, on lui donna à traduire un texte latin décrivant des esclaves battus sur les marchés

de l'Empire. "Un enthousiasme me prit, écrit alors Goldschmidt, un sentiment triomphant, encore jamais connu, de légitimité. D'autres avant moi, et quels autres, avaient donc connu les mêmes émois. Désormais, tout autour de moi était dans l'ordre naturel."

Une page ou une phrase nous donne de nos nouvelles et nous prenons soudain conscience d'une vérité intérieure. La version latine, de Tacite ou de Cicéron, jugée aujourd'hui rébarbative et inutile, et qu'on ne classerait probablement pas parmi les œuvres "faciles à comprendre", avait éclairé l'adolescent sur une part de lui jusqu'alors obscure. Elle offrit au lecteur, isolé dans son mal, des fragments solubles du domaine inquiétant qu'il allait enfin pouvoir commencer à habiter. Le latin lui était devenu un espace de respiration parce qu'il racontait un monde différent : les Romains ne vivaient pas comme les gens qui l'entouraient, auxquels il ne parvenait pas à s'identifier. En particulier dans leurs désirs amoureux. Au jeune Arthur, et sans doute à beaucoup d'autres enfants singuliers de sa génération, mal dans leur genre, ne trouvant pas de modèles autour d'eux, la Rome antique offrit un espace alternatif avec d'autres références éthiques, permettant la libération de l'imaginaire.

Gageons que nombre de nos jeunes contemporains, mal avec eux-mêmes et mal dans leur entourage, ont tout pour devenir également

d'excellents lecteurs des œuvres de cette Antiquité tellement anticonformiste.

André Gide affirmait ainsi que certaines phrases "s'incorporent à nous". La puissance d'une parole lue "vient de ceci qu'elle n'a fait que me révéler quelque partie de moi-même inconnue à moi-même. Elle n'a été pour moi qu'une explication, oui une explication de moi-même. Combien de sommeillantes princesses nous portons en nous, ignorées, attendant qu'un mot les réveille."

"Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi", écrivit Sigmund Freud. Il semblait absolument conscient que la littérature est première pour tout ce qui concerne l'humain, ses maux, ses nœuds, ses mystères, et apprit surtout du romancier viennois Arthur Schnitzler.

Si, la plupart du temps, la littérature est peu convoquée chez les prescripteurs, le mage Paulo Coelho et bien d'autres publications à l'eau de mélisse sont très souvent appelés à la rescousse pour faire passer les idées noires ou aider à recouvrer l'estime de soi en vingt leçons. Conclusion : un médecin ou un psychothérapeute connaît la pharmacopée (celle des molécules, éventuellement celle des comportements), mais il est bien loin de savoir manipuler, avec la même acuité et la même créativité, la bibliothèque, ses dangereux remous, ses poisons enivrants, ses baumes.

Combien de décennies de lecture – à temps plein ou quasiment – pour connaître un peu des bienfaits de ses rayonnages? Je ne doute évidemment pas des capacités empathiques des soignants, mais bien de la profondeur de leur implication artistique, ne serait-ce que par manque de temps, ou peut-être de vocation, de motivation exclusive pour la littérature... À ces suppositions simplistes, mieux vaut substituer la théorie du psychanalyste belge Jean Florence : “On ne se doute pas toujours, saisi par l’engouement et la croyance que l’expression artistique ne peut faire que du bien, qu’introduire de telles pratiques dans l’institution de soin, c’est introduire de l’explosif. Je veux simplement dire : du désir et, par là, de l’angoisse... pour tous.”

Mais l’une des raisons majeures pour lesquelles une certaine bibliothérapie ne souhaite pas travailler avec les fictions littéraires, c’est qu’un même titre ne produira pas les mêmes effets sur deux lecteurs différents... La non-reproductibilité des effets produits dissuade le scientifique d’administrer un principe actif aussi aléatoire.

Or, pour ces motifs précisément, je suis plutôt représentative d’une bibliothérapie littéraire, c’est-à-dire créative, et donc sans aucun rapport avec le *biblio-coaching*. Magie de la lecture artistique, qui défiara toujours les minces stratégies des “bonheuristes”!