

RÉGINE DETAMBEL

Lire pour relier

La bibliothérapie à pleine voix

essai



ACTES SUD

Licence edon-75-e72edf4d14f4836-00000220b65-423a accordée le 24 juillet 2023 à
E06-0d192016-40T AHMED-MOHAMED

LIRE POUR RELIER

Illustration de couverture : © Katarzyna Surman

© ACTES SUD, 2023
ISBN 978-2-330-18198-7

RÉGINE DETAMBEL

Lire pour relier

La bibliothérapie à pleine voix

essai

ACTES SUD

Aimer la littérature, c'est être persuadé qu'il y a une phrase écrite qui nous redonnera le goût de vivre.

GEORGES PERROS

La littérature n'a jamais perdu de vue ce que notre monde querelleur essaie de nous forcer à oublier. La littérature se réjouit des contradictions et dans nos romans et nos poèmes nous chantons notre complexité humaine, notre capacité à être simultanément, à la fois oui et non, à la fois ceci et cela, sans en éprouver le moindre inconfort.

SALMAN RUSHDIE

INTRODUCTION

LA LECTURE érigée en grande cause nationale, les Livres considérés en France comme des biens de première nécessité sont d'heureuses mutations. Je souhaiterais que nous puissions y ajouter de nouvelles prises de conscience et de nouvelles offres. La floraison des boîtes à livres sur les places est une belle chose, ainsi que ces petites bibliothèques de rue ou de quartier qui se constituent à présent dans toutes les villes et grâce auxquelles nous avons le sentiment d'appartenir à une communauté de lectrices et de lecteurs, à la communauté pacifique de ceux qui échangent des romans. Mais tant qu'ils restent fermés et silencieux, les livres ne s'adressent peut-être malheureusement qu'à une mince frange d'entre nous et continuent de tenir à distance celles et ceux qui se sentent étrangers au monde culturel. Le livre est parfois connoté péjorativement par de nombreux publics : objet perçu comme scolaire, intellectuel, inaccessible pour diverses raisons... Par exemple, le moindre déficit de concentration

causé par la fatigue, ou bien de petits problèmes cognitifs ou ophtalmiques peuvent décourager de prendre un livre. Or nous savons que beaucoup de personnes sont touchées par ces vagues et ces creux de l'existence, d'autant plus dans le climat anxiogène généré par les actuelles crises politiques, sociales, économiques et environnementales.

Alors comment aider nos publics et les accompagner malgré tout avec des récits et des histoires ?

Je propose que les livres soient portés par une voix bien présente. Non pas une voix enregistrée et travaillée comme celle des comédiens, mais une voix ordinaire, une voix citoyenne, engagée, aidante. La voix de lectrices et de lecteurs bien présents et bien vivants dans le face-à-face, une voix incarnée et unique. Une voix nécessaire.

La vie ne manque pas d'épreuves à traverser, et la lecture peut être un refuge pour nos souffrances et certaines étapes charnières. Afin de faire face aux défis de l'existence, à tous les âges, il est bon de se ressourcer en se reconnectant à sa créativité. Mais le quotidien nous en donne-t-il l'occasion ? Comment les livres peuvent-ils apporter un nouvel élan ? Peuvent-ils nous aider à vivre ?

Ces questions ont été abordées sous divers angles par des artistes, des chercheurs et des

chercheuses de renom. Les travaux de Claire Marin, Michel Picard, Michèle Petit ou Marielle Macé, ainsi que ceux de Sandra Laugier, Frédérique Leichter-Flack ou encore Frédéric Worms ont profondément nourri ma réflexion. Mon expérience de romancière et ma pratique de soignante ensuite m'ont permis de proposer une formation originale à la bibliothérapie créative (ou bibliocréativité) à destination des bibliothécaires, animateurs ou soignants, et de toutes celles et ceux qui accompagnent des publics en quête de sens.

La première partie de cet ouvrage concerne les effets produits sur nous par nos lectures, ainsi que la manière dont nous pouvons parler des personnages et des émotions qu'ils suscitent en nous. Elle réactualise et complète par des exercices pratiques une réflexion inaugurée voilà quelques années dans *Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative**.

La deuxième partie de l'ouvrage raconte l'expérience du groupe Lire & Relier, créé en plein confinement, au printemps 2020, pour accompagner et rassurer les patients âgés, les adolescents anxieux ou les personnes isolées, toutes celles et

* Actes Sud, 2015.

ceux qui ne lisent pas ou plus mais souhaitent se nourrir de mots. Une personne en aide une autre à se reconstruire en lui rendant, par la médiation d'une certaine lecture et les effets thérapeutiques de la voix, une puissance d'imagination et de création. Dans cette transmission, il y a du soin. Ce soin auquel nous pouvons toutes et tous prendre part, c'est le soin au sens large, le "prendre soin"...

Il s'agit donc d'informer et d'encourager les lectrices et les lecteurs qui voudraient porter des textes à pleine voix en direction de divers publics. Car les besoins en récits, en histoires et en poésie sont de plus en plus aigus.

Enfin, après l'avoir brièvement abordée dans *Les livres prennent soin de nous*, j'apporte quelques éléments de ma méthode de bibliothérapie. Elle a pour but de potentialiser les effets produits par les lectures au cours d'animations comprenant divers outils d'expression de soi. Ces ateliers contribuent à l'éveil symbolique des enfants et favorisent la constitution des liens ; ils accompagnent des adultes en quête de sens, de liberté ou d'apaisement ; ils stimulent les sujets âgés isolés ou en institution ; ils permettent aux patients la réinvention de soi (à la suite de périodes d'addiction, de douleurs chroniques...) ; enfin ils (r)éveillent la capacité narrative, suscitent l'émergence des

souvenirs, relancent la disponibilité créatrice
de chacun...

Voilà pourquoi miser sur les livres !

I

COMMENT PARLER DES LIVRES

PARLER DES LIVRES QU'ON A VÉCUS

DEPUIS QUE les neurosciences ont commencé à étudier les mystères du cerveau des lectrices et des lecteurs, les publications scientifiques se multiplient et de nombreuses revues de vulgarisation médicale rendent compte des résultats de ces recherches*. Ainsi, on sait que lire renforce les synapses, permettant de compenser les pertes de neurones chez les patients atteints de pathologies neuro-évolutives comme la maladie d'Alzheimer ; lire améliore la mémoire et la réflexion, régule l'humeur, est anxiolytique, développe l'empathie, et même augmenterait d'environ 20 % l'espérance de vie des lecteurs par rapport à celle des non-lecteurs** !

* Par exemple Roger Lenglet, "La lecture : une véritable thérapie ?", *Alternative Santé*, n° 92, juillet-août 2021. Les revues *Sciences humaines* et *Santé Magazine* ont également proposé en 2021 et 2022 des articles de fond sur les apports thérapeutiques de la lecture.

** Cf. les travaux d'Avni Bavishi et al., *Social Science &*

Le magazine canadien en ligne *Psychomedia** annonçait en janvier 2020 la reconnaissance par l'Organisation mondiale de la santé des bénéfices de l'art pour la santé mentale et physique. Ces arts dispensateurs d'effets thérapeutiques comprennent les arts de la scène, les arts visuels (comme la peinture ou la photographie), la littérature (lire, écrire, fréquenter des salons du livre, des librairies et des bibliothèques...), la culture en général (musées, expositions, émissions culturelles...) et les arts en ligne.

Le rapport de l'OMS est éclairant : "Du stade gestatif jusqu'en fin de vie, les arts peuvent avoir une influence positive sur la santé." Il précise que la pratique d'activités artistiques limite les effets secondaires des traitements contre le cancer, diminue le niveau d'anxiété, permet de lutter contre la douleur... Ce rapport suggère en outre quelques politiques à mener pour aider les organismes artistiques et culturels à intégrer la santé et le bien-être dans leurs actions. Par exemple en s'associant systématiquement avec des établissements de santé ou d'aide sociale pour toucher plus largement les publics empêchés, mais aussi en incluant les arts dans la formation des professionnels de santé, en travaillant à

Medicine, vol. 164, septembre 2016, cités par Roger Lenglet, *op. cit.*

* www.psychomedia.qc.ca.

sensibiliser très largement les publics et les soignants aux ateliers d'écriture, à la bibliothérapie, etc.

Que vous soyez lectrice ou lecteur solitaire ou que vous ayez l'envie de créer un groupe de lecture pour interagir en société, je vous propose d'examiner ensemble, point par point, ce qui se passe en vous à chaque instant de cet art très complet et très complexe, évident pour les uns, encore rébarbatif pour d'autres, source d'indifférence pour un certain nombre, mais toujours mystérieux, voire magique.

Car on ne lit pas les livres, on les vit.

Mieux, on se lit soi-même dans les livres.

Comment les livres nous parlent de nous ?

Comment expliquer les effets que les livres produisent sur nous, sur nos émotions et sur notre vision de la vie ? Comment choisir et partager nos lectures ?

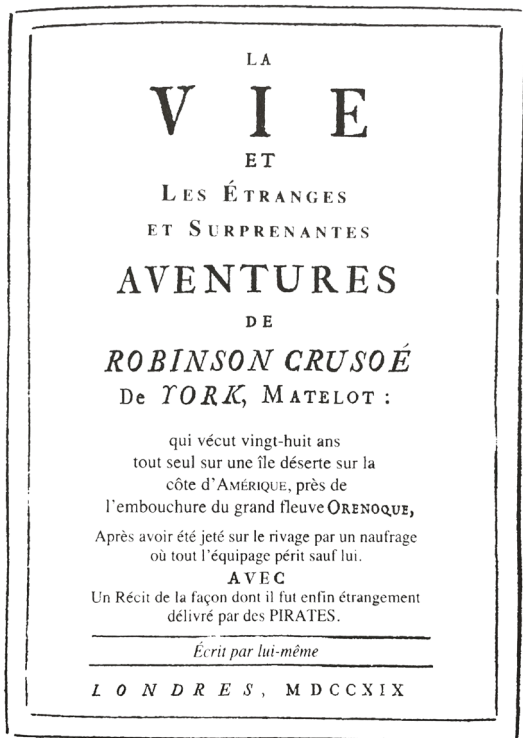
Pour les besoins de la démonstration, prenons un volume au hasard, ou presque : le célèbre roman d'aventures publié en 1719 par le Britannique Daniel Defoe et traduit en français dès 1720.

Vous l'avez reconnue, c'est l'histoire de Robinson Crusoé.

Se contenter de dire que cet ouvrage aborde de nombreuses interrogations du Siècle des lumières, comme la liberté ou le mythe du bon sauvage, n'atteindra sans doute pas aux profondeurs qu'il a touchées en nous, car ces données-là viennent du dehors, elles constituent un savoir littéraire ou historique. Alors, pour partager une authentique expérience de lecture, l'on peut commencer par lire à voix haute, pour soi-même, un extrait du livre. Il s'agit là d'un moyen concret pour en tester les premiers effets, et je ne résiste pas à l'envie de vous donner le titre complet de notre ouvrage inaugural, ce qui finalement reviendra à vous en dévoiler une bonne partie : *La vie et les étranges et surprenantes aventures de Robinson Crusoé de York, matelot, qui vécut vingt-huit ans tout seul sur une île déserte sur la côte d'Amérique, près de l'embouchure du grand fleuve Orénoque, après avoir été jeté sur le rivage par un naufrage où tout l'équipage périt sauf lui. Avec un récit de la façon dont il fut enfin délivré par des pirates. Écrit par lui-même.*

Et voilà, vos yeux brillent. Il semblerait que le seul titre de l'ouvrage emporte déjà dans l'enchantement d'un autre espace-temps... Ressentez-vous cette incroyable force motrice à l'œuvre dans les premiers mots d'une histoire ? Le moindre "il était une fois" semble capable d'inventer un nouveau jour. C'est l'énergie des

commencements, et nous avons grand besoin de cette nouveauté agissante pour sortir des répétitions routinières de nos vies.



Daniel Defoe, *Robinson Crusoe*, Albin Michel, 2012, p. 13 :
reproduction de la page de titre de la première édition.

*Voir le cahier d'exercices pratiques en fin d'ouvrage,
p. 179.*

Pourquoi avons-nous besoin d'histoires ?

Pour ma part, je me suis trouvé souvent bien des points communs avec Robinson... Quand j'ai vécu une douloureuse rupture, une amie m'a suggéré de relire Defoe, et je me suis immédiatement identifiée au marin abandonné. C'était vraiment moi, toute seule sur cette île, arpentant la plage, appelant à l'aide. Car moi aussi je croyais que le bateau reviendrait me sauver, et que tout recommencerait comme avant.

Je pensais jusque-là que seuls les ouvrages de non-fiction traitant de la thématique précise de la séparation, de ses implications psychologiques, pouvaient apporter une aide dans ces moments-là, et voilà que je découvrais l'importance du roman, l'efficacité de son approche oblique, discrète, non invasive. Ce livre a résonné en moi, m'accompagnant presque heure par heure dans les sensations physiques de l'abandon, de la déréliction, m'aidant à comprendre de quoi était faite cette souffrance. On croit qu'on va en mourir, on s'étonne de chaque variation d'intensité de la douleur, et puis un beau jour on finit par remonter ses manches, exactement comme Robinson.

Est-ce que Daniel Defoe, négociant en grains sexagénaire, a vraiment cherché à écrire un livre d'aventures ? Je le vois plutôt comme une exploration intérieure, un ouvrage bourré de ressources pour remonter la pente, une vraie sortie de dépression guidée par la littérature, enveloppée

par le concret des gestes du naufragé. Toute histoire de solitude nous parle de nous, à un moment ou à un autre de notre existence, car tous les humains sont d'abord des naufragés sur une planète perdue au milieu de nulle part. Nous aussi avons été jetés sur une terre inconnue, en un beau jour qu'on appelle notre anniversaire. Nous aussi avons désiré que le bateau revienne et nous rembarque dans ses flancs. Nous aussi avons pleuré, crié et peu à peu renoncé. Mais chaque rupture, tout deuil, tout chagrin d'amour rejoue ce voyage inaugural.

Robinson Crusoe est donc un manuel de survie. Nager pour ne pas couler. Et surtout ne pas rester à pleurer sur la plage en agitant les bras dans l'espoir qu'un navire viendra nous chercher, mais avoir le courage d'entamer le grand ballet des gestes qui sauvent. Des mouvements ténus au début (rassembler quelques pierres pour le foyer, couper du bois) puis de plus en plus complexes et symboliques (planter un arbre, raboter une planche, avoir la patience d'apprivoiser un animal...).

Tous les gestes de retour à la vie sont parfaitement énumérés, toutes les sensations corporelles du mouvement sont présentes. Robinson s'affaire et revit.

Cette lecture sensible m'a profondément touchée. Je l'ai sentie agir sur moi. Je me suis laissée

entraîner par l'énergie du naufragé, par son rebond, après m'être identifiée à lui. Ranimée par Robinson, vivant intensément avec lui chaque geste de reprise de soi, j'ai respiré quand il a enfin eu la force de monter un abri au lieu de dormir à la belle étoile, et puis de sculpter une pirogue.

Joie devant ces gestes positifs : le bois flotte, donc le naufrage s'éloigne, et même si la douleur et le poids sur la poitrine sont toujours présents, on a moins peur de la noyade. Robinson nous raconte très simplement les modifications profondes de ses manières de penser, l'appropriation progressive du désespoir, la remontée, en quelque sorte la résilience.

Et ces modifications, je les ai faites miennes parce que j'avais grand besoin de me nourrir d'une telle expérience. Lire ce livre a été un véritable acte de soin, qui s'est opposé au néant. Nos capacités à rebondir, à nous reconstruire, à sublimer les moments difficiles, sont réelles, mais il nous faut des matériaux solides pour bâtir notre planche de salut. Et tout cela, qui est contenu dans un roman de naufragé que l'épreuve va amener à grandir et mûrir, nous attend également dans toutes sortes d'autres histoires.

Christian Bobin, par exemple, s'est attaché à nous parler de François d'Assise*, qui hésita, il y a huit cents ans, entre sa vie de riche fils de

* Christian Bobin, *Le Très-Bas*, coll. "Folio", Gallimard, 2016, p. 52.

famille et l'engagement religieux. Comme pour Robinson, j'ai été ce François, malade d'indécision, hésitant, rêvant son avenir sans vraiment le préparer :

“Une vie neuve, c'est ce que l'on voudrait mais la volonté, faisant partie de la vie ancienne, n'a aucune force. On est comme ces enfants qui tendent une bille dans leur main gauche et ne lâchent prise qu'en s'étant assurés d'une monnaie d'échange dans leur main droite : on voudrait bien d'une vie nouvelle mais sans perdre la vie ancienne. Ne pas connaître l'instant du passage, l'heure de la main vide. (...) On n'aime plus guère cette vie-là mais au moins on sait de quoi elle est faite. Si on la quitte, il y aura un temps où on ne saura plus rien. Et c'est ce rien qui vous effraie. Et c'est ce rien qui vous fait hésiter, tâtonner, bégayer – et finalement revenir aux voies anciennes.”

Qu'est-ce que l'“espèce fabulatrice” ?

S'il va de soi qu'il est important de raconter des histoires aux enfants, on oublie parfois que les adolescents, les adultes et les super-adultes (qu'on appelle parfois aussi les personnes âgées), bien portants ou non, en ont besoin tout autant. Bref, quels que soient notre âge et notre situation, nous avons tous besoin d'histoires. Nous avons

besoin de penser ce que nous vivons, de nous représenter ce que nous avons traversé, afin de pouvoir l'intégrer pour en tirer de nouvelles perspectives, parce que notre relation au monde et à notre entourage se fonde sur des récits dans lesquels nous nous reconnaissons. Ces récits modelent notre intériorité, ils nous donnent l'envie et le pouvoir d'agir ou de nous transformer. Ces récits forment la matière de notre for intérieur, ils nous renforcent, ils nous rouvrent, ils nous fortifient contre les aléas de chaque jour.

Nous sommes bien une "espèce fabulatrice", ainsi que l'écrit Nancy Huston dans un bel essai*, qui rappelle entre autres que nous sommes construits à partir des histoires que nous nous racontons et que nous racontons aux autres. Nous sommes pétris de croyances et de mythes, qui fondent notre mode de vie et notre regard sur nous-mêmes, qui déterminent nos opinions. En général, ce que nous pensons du monde s'appuie sur les dialogues qui nous traversent, sur les discours et les propos qui nous viennent du dehors. C'est pourquoi chaque lecture nous apporte une profusion d'éléments nous permettant d'accéder à de nouvelles expériences, de perfectionner notre rapport aux autres, de combattre l'asphyxie simplifiante. D'accepter et d'enrichir encore nos contradictions, nos paradoxes, donc de modifier nos manières de penser.

* *L'Espèce fabulatrice*, Actes Sud, 2008.

On peut toujours débarquer dans un livre, comme un naufragé sur une île, et s’y cramponner. Refuges réparateurs, les livres augmentent nos capacités de résistance. Et si un livre devient notre terre d’élection, notre île, elle n’est pas déserte du tout. Un chapitre, une page suffisent parfois pour tout recommencer car, ainsi que le dit l’écrivain Salman Rushdie, “plus nous trouvons de personnalités en nous-mêmes, plus il nous est facile de nous trouver des points communs avec d’autres personnalités multiples et renfermant des multitudes*”.

Exercices pratiques en fin d’ouvrage, p. 180.

* *Langages de vérité. Essais 2003-2020*, Actes Sud, 2022.

BIBLIOTHÈQUE DES ÉMOTIONS

TOUT EST DÉJÀ dans les livres puisqu'ils contiennent la mémoire de l'humanité. Mais de quoi est faite cette mémoire, et sous quelle forme se dépose-t-elle dans les pages ?

Comment les livres mémorisent nos émotions ?

Tout comme Robinson Crusoé nous parlait de solitude et de détermination, voici le narrateur de *La Recherche du temps perdu* qui nous confie ses soupçons torturants concernant la fidélité d'Albertine. En nous rendant dépositaires de sa souffrance devant les mensonges éhontés de sa compagne qui fréquente de troublantes jeunes femmes, Marcel Proust nous propose du même coup une incroyable étude des mécanismes de la jalousie.

“De telles relations, si elles m’avaient été révélées par un tiers, eussent suffi pour me tuer à

de mi, mais comme c'était moi qui les imaginais, j'avais soin d'y ajouter assez d'incertitudes pour amortir la douleur. On arrive, sous la forme de soupçons, à absorber journellement à doses énormes cette même idée qu'on est trompé, de laquelle une quantité très faible pourrait être mortelle, inoculée par la piquûre d'une parole déchirante*..."

Qu'apprend-on alors avec Proust ? Les mêmes choses qu'avec Daniel Defoe. On découvre ou redécouvre par ses mots l'intensité d'un sentiment passionnel et son cortège d'émotions dévastatrices. On comprend qu'un état d'esprit, en se racontant, se dissèque et se décortique. On comprend comment se vivent et se disent les choses humaines. Même si nous n'avons pas vécu tout à fait les mêmes péripéties, même si nos affects ne s'expriment pas tout à fait de la même manière, l'on peut tout de même rassembler nos propres émotions éparpillées pour les nommer, bref pour les penser au lieu peut-être de les subir indéfiniment.

Ainsi Robinson ou le narrateur de *À la recherche du temps perdu* éclairent-ils quelque chose de nos vies parce que leur histoire, dont nous sommes témoins, déclenche en nous des associations d'idées et des courants de sensations. Devant ces pages nous allons pouvoir nous expliquer,

* Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu. La Prisonnière*, tome 3, Bibliothèque de la Pléiade, 1988, p. 592.

revivre et comparer nos conflits intérieurs aux bouleversements vécus par les personnages.

Lire définit une nouvelle attention à nos relations avec les autres, en affinant la perception de leurs détails, de leurs nuances, de leurs subtilités. C'est ainsi que les œuvres peuvent donner forme et sens à notre trajectoire, tout en nous enseignant ce que d'autres ressentent.

Les neurosciences ont révélé voilà quelques années l'existence des neurones miroirs ayant la particularité de s'activer quand nous voyons quelqu'un faire quelque chose. Par exemple si quelqu'un bâille dans un wagon de TGV, tout le monde ou presque va se mettre à bâiller. Si quelqu'un a les larmes aux yeux, tout le monde ou presque sera ému en voyant briller ces larmes.

Il semblerait qu'aujourd'hui les neuroscientifiques abordent la question de l'empathie de manière beaucoup plus complexe. Ils avancent désormais que seul un intense travail mental de représentation et d'imagination peut nous permettre d'éprouver et de comprendre ce que l'autre ressent. Nous sommes donc bien au-delà d'une réaction mimétique automatique.

Car pour discerner ce que ressent l'autre, il faut que nous puissions dans nos propres expériences des émotions de joie ou de souffrance. Et en fin de compte, deviner l'autre, tâcher de l'éprouver, est un engagement immense, d'autant

plus quand on n'a pas vécu personnellement les états qu'il traverse. Chacun de nous s'est posé un jour cette question : comment entrer dans l'expérience intérieure de l'autre ?

Suivons les livres !

En lisant, nous entamons un dialogue avec les personnages, qui deviennent alors nos *alter ego*. Nous nous identifions pleinement à eux, nous nous passionnons pour leurs désirs, pour les conflits qui les bouleversent, les épreuves qu'ils affrontent. Nous, lectrices et lecteurs, nous mobilisons entièrement pour partager leurs aventures intérieures et tenter de répondre à leurs interrogations, confrontation qui s'apparentera à une véritable éducation de notre sensibilité.

Ces lectures nous permettront ensuite d'accorder une nouvelle attention à notre vie, avec la perception plus fine de ses détails, de ses nuances, de ses subtilités. Nous donnons un sens à ce qui n'en avait pas auparavant. Nous voyons apparaître en nous des formes que nous reconnaissons, auxquelles nous pouvons désormais donner un nom. Et nous nous libérons de certaines émotions envahissantes, parce que nous en prenons soudain conscience devant la page.

Les romans sont les transcriptions des émotions humaines devenues ainsi lisibles par tous, reproductibles, de petits ateliers sensibles où l'on vient rencontrer son aptitude à vibrer. Chaque texte lu fait retentir notre intériorité, donnant

une voix à ce qui en nous était jusque-là resté silencieux.

Qu'est-ce que l'expérience narrative ?

Les émotions humaines ne se comptent pas sur les doigts d'une main. En réalité, elles sont infinies et leur nuancier fourmille d'effets et de combinaisons, comme un riche tableau. La colère par exemple est un concept extrêmement large dont on peut explorer chaque trait. De l'agacement à la frustration, de l'impatience à la rage, en passant par l'irritation, le mécontentement ou même la révolte, il y a bien des histoires différentes et des façons de les vivre. De même si l'on s'aventure dans l'épaisseur de la joie, alors l'émerveillement n'est pas la gaieté, qui elle-même peut encore se décomposer en légèreté, en reconnaissance ou en satisfaction, en excitation ou en sérénité, sans parler de l'éblouissement ou de l'enthousiasme qui nous conduisent bien plus loin.

Prêter une attention soutenue à la complexité de chacun passe par cette exigence. Les textes littéraires la racontent justement dans ses moindres détails, depuis toujours.

La colère d'Achille, qui ouvre l'*Illiade* d'Homère, est une passion bien particulière, dont découlera ensuite toute une chaîne d'autres

émotions, faisant dire à l'écrivain Pierre Pachet : "L'*Iliade* fait comprendre que la colère non seulement n'obscurcit pas tout, mais qu'on peut voir en elle, et même, qu'elle éclaire. Elle illumine un monde dans lequel la coexistence des hommes est faite de divisions et de violences autant que de liens et de coopération. Ainsi reconnue dans toute son horrible puissance, la colère épique oblige à reconnaître comment le monde humain aspire aussi à se déverser dans l'inhumain*."

On peut donc affirmer que la littérature, qui repose sur la richesse de nos émotions, nous restitue à chaque nouvelle lecture la plénitude de notre humanité mais aussi la conscience de sa fragilité.

En lisant, nous devenons ainsi plus sensibles à la signification et à l'importance de certains moments dont nous n'aurions pas conscience autrement, sans ce guide, sans cette autorisation. Ainsi, nous pouvons dire que la lecture est une véritable expérience de vie, à la fois intellectuelle et sensible. Une vraie aventure de l'être, qui nous enrichit et nous transforme.

Robinson nous a légué une expérience narrative de la solitude absolue. Et même si nous ne vivons pas sur une île déserte, nous avons

* Pierre Pachet, "Ce qu'Homère m'a appris sur la colère", dans *La colère, la justice, le bonheur : des Anciens aux Modernes*, revue *Esprit*, novembre 2002.

accès à ce que peut ressentir celui qui a été réellement abandonné.

Quant au narrateur de *À la recherche du temps perdu*, il nous offre une expérience narrative de la jalousie. Et même si nous sommes absolument comblés dans le rapport amoureux et totalement insensibles à la morsure du dépit et de la frustration, même si cela ne nous concerne pas aujourd'hui, nous disposons cependant, grâce aux livres, de ressources pour comprendre et ressentir comme un autre.

Métamorphoses

Cette vie du lecteur, cette vie que nous vivons dans les livres, Marcel Proust l'appelait "la vraie vie", l'opposant au quotidien dans lequel, avançait-il, nous n'avons qu'une connaissance conventionnelle de la réalité : "La vraie vie, la vie enfin découverte et éclaircie, la seule vie par conséquent réellement vécue, c'est la littérature*."

Pour Marcel Proust, cependant, les livres ne remplacent pas la vie, ils en donnent plutôt la révélation. Car il dit encore : "Par l'art seulement nous pouvons sortir de nous, savoir ce que voit un autre de cet univers qui n'est pas le même

* Marcel Proust, *Le Temps retrouvé*, Le Livre de Poche, 1993.

que le nôtre, et dont les paysages nous seraient restés aussi inconnus que ceux qu'il peut y avoir dans la lune*.”

Sans compter que le roman nous donne une expérience singulière du temps qui passe : il saute les étapes et accélère les évolutions en nous montrant qu'il est possible de changer, que des transformations s'opèrent toujours, même si elles sont d'abord silencieuses.

Au début de l'histoire, Robinson se lamente sur sa solitude : “Je m'imaginai voir une voile à une distance considérable, me berçai de cette espérance, puis, après avoir usé mes yeux jusqu'à n'y presque plus voir, je ne distinguai plus rien et m'assis, pleurant comme un enfant, et ma folie ajouta encore à mon malheur**.”

Mais une cinquantaine de pages plus loin, le temps a passé, le désespoir s'est calmé. Robinson a apprivoisé un perroquet, il lui parle. Il a aussi un petit troupeau de chèvres. Il sait fabriquer son pain et des poteries. Il est apaisé et du même coup il nous rassure. Voici comment il s'aperçoit peu à peu de cette évolution : “Mes chagrins et mes joies avaient changé, mes désirs eux-mêmes s'étaient modifiés ; mes affections

* *Ibid.*

** Daniel Defoe, *Robinson Crusoé*, Albin Michel, 2012, p. 100.

n'avaient plus les mêmes objets et je me délectais de choses toutes différentes de celles qui me charmaient quand j'étais arrivé [deux ans plus tôt]. Auparavant, quand je sortais pour aller à la chasse ou me promener dans la campagne, l'angoisse que ma situation faisait peser sur mon âme me saisissait tout à coup, mon cœur se serrait dans ma poitrine (...). Maintenant je commençais à m'habituer à de nouvelles pensées*..."

Le psychanalyste Sigmund Freud a souvent eu recours aux richesses émotionnelles contenues dans les livres. Il en avait même une telle conscience qu'il a pu écrire : "Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi." Il savait parfaitement que la littérature est la première avertie de ce qui se passe en nous, dans notre cœur, dans notre corps, et de nos maladies, nos nœuds, nos mystères. En quelques scènes parlantes, concrètes, les pensées ou les actes des personnages peuvent ressaisir et expliciter des moments essentiels de notre propre vie.

Pour cette raison, nous aimons en général les héroïnes et les héros traversant des épreuves, mais qui finissent par s'en sortir, au prix d'efforts qui les conduisent à une véritable métamorphose. Parce qu'un naufragé sur une île déserte, qui se lamente et qui souffre avant de trouver le

* *Ibid.*, p. 155-156.

courage de rebondir, de rebâtir un nouveau monde avec un verger et des animaux, est beaucoup plus frappant et plus vivant que la simple évocation d'une personne isolée ayant perdu ses points de repère, ses liens affectifs et qui doit sortir d'un trauma. L'art va toujours plus loin que le vocabulaire rationnel, technique et simplifiant.

Nous pourrions ainsi parler des livres.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 181.

CES PERSONNAGES QUI NOUS SOUTIENNENT

SI L'ON Y REGARDE de près, notre cerveau est un théâtre, un carnet d'adresses, un mélange inouï d'êtres légendaires, comme Harry Potter ou Bilbo le Hobbit, ou bien à l'existence indiscutable comme Louis XIV ou Louise Michel, d'ancêtres mystérieux comme nos arrière-arrière-grands-parents, mais aussi de figures religieuses réelles ou mythiques, comme Bouddha, Zeus ou Gigalmesh, ainsi que d'êtres de papier, comme les héroïnes et les héros de roman, qu'ils soient Emma Bovary, Gavroche ou Lisbeth Salander... Ce qui est humain circule en nous et se transmet par des histoires, et tout ce beau mélange d'êtres réels ou imaginaires donne forme à notre vie. Les personnages de fiction sont des réserves d'énergie. Ils nous offrent de nouveaux modèles, ou plutôt de nouvelles modélisations de notre devenir. C'est au plus profond de nous que nous expérimentons leurs aventures de papier, que nous les transformons en interrogations personnelles pour modifier nos propres schémas. Les

personnages agrandissent notre monde au-delà de notre seule expérience.

Comment les livres travaillent notre empathie ?

Les textes littéraires travaillent à restaurer notre lien avec autrui. Ils sont nos existences de rechange, nos promesses de changement, les vaisseaux de nos voyages d'exploration intérieure. Si les contes ou les mythes nous renforcent, c'est avec l'aide des personnages qui nous soutiennent en nous prenant par la main. Nous sommes littéralement accompagnés par ces êtres de papier dont nous lisons les aventures, et nous projetons sur eux tantôt ce que nous sommes, tantôt ce qui nous manque afin qu'ils puissent, si nécessaire, nous soustraire à une existence sans relief.

Prenons un exemple dans la littérature antique et plaçons une petite caméra au fond de nos yeux pour assister au spectacle extraordinaire de notre activité de lecture. L'*Odyssée* raconte les aventures d'Ulysse. Certes, mais pas seulement. Lorsque nous lisons, nous sommes nous aussi sur scène, avec tous les autres protagonistes, et nous nous identifions à chacun d'eux, sans exception. Il n'y a pas de personnage secondaire pour un lecteur. Je suis tour à tour Ulysse mais aussi le Cyclope ou les profondeurs sous-marines. Je suis également Athéna, je suis Poséidon, je suis Nausicaa,

je suis le chien d'Ulysse, je suis même le bateau. Bien sûr j'ai aussi les traits du petit Télémaque qui attend le retour de son père et, tous les soirs, sur la plage, guette son embarcation. Télémaque comme un autre Robinson Crusoé...

Notre condition solitaire se lit dans les grands livres, inoubliables parce qu'ils sont très réellement nous. Donc nous sommes bien le fils d'Ulysse, mais aussi le porcher de l'île d'Ithaque, la vieille nourrice et les prétendants arrogants, sans oublier Pénélope. Cette gymnastique mentale, ces passages incessants d'un personnage à un autre, changements de costume à vue, travaillent notre empathie, c'est-à-dire notre capacité à entendre ce que l'autre vit et pense. Mais aussi ce qu'il ressent. Car pour que cette identification soit complète, notre corps doit éprouver aussi le chaud ou le froid, l'âpre ou le doux, la fatigue ou le bien-être qui affectent les personnages.

Le romancier Laurent Gaudé nous offre un précieux exemple de cette communion physique avec les personnages, dans ce passage qui nous fait éprouver à la fois l'oppression charnelle de la canicule et la détermination sauvage du cavalier :

“La chaleur du soleil semblait fendre la terre. Pas un souffle de vent ne faisait frémir les oliviers. Tout était immobile. Le parfum des collines s'était évanoui. La pierre gémissait de chaleur. (...) Sur un chemin de poussière, un âne avançait lentement. Il suivait chaque courbe de la

route, avec résignation. Rien ne venait à bout de son obstination. Ni l'air brûlant qu'il respirait. Ni les rocailles pointues sur lesquelles ses sabots s'abîmaient. Il avançait. Et son cavalier semblait une ombre condamnée à un châtement antique. (...) Et le cavalier murmurait entre ses dents des mots qui s'évaporaient dans la chaleur. « Rien ne viendra à bout de moi... Le soleil peut bien tuer tous les lézards des collines, je tiendrai. Il y a trop longtemps que j'attends... La terre peut siffler et mes cheveux s'enflammer, je suis en route et j'irai jusqu'au bout »*.

Comment agit l'histoire du soir ?

Pendant des millénaires, la tradition orale a transmis aux petits humains les secrets de la naissance de l'univers, les secrets de leur propre naissance et de leur mort prochaine. Mais pour que notre cerveau le plus profond puisse entendre cet enseignement, pour que notre inconscient y ait accès, il faut nous le transmettre sous forme de récits. Alors examinons les vertus de l'histoire du soir que l'on raconte aux enfants pour les aider à s'endormir.

* Laurent Gaudé, *Le Soleil des Scorta*, Actes Sud, 2004, p. 11-12. (L'autrice remercie Laurent Gaudé d'avoir autorisé la reproduction à titre gracieux de ces deux citations.)

Notre voix qui s'adoucit leur permettra de mieux supporter la nuit et la peur de la séparation. La voix qui lit tisse un fil solide entre l'adulte et l'enfant. Ce que ces histoires ont de plus que les parents les plus aimants, c'est qu'elles parlent une langue travaillée, riche d'images poétiques, abondante en figures de style. Alors que notre langage quotidien est le plus souvent pauvre et répétitif. Une histoire chaque soir permet ainsi de tisser avec l'enfant un fil solide qui nourrira son imaginaire et va lui permettre de se construire.

Les adultes bénéficieront bien sûr des mêmes effets positifs de ce rituel d'endormissement. Autour de moi, de nombreux couples affermissent ainsi leur lien en se lisant l'un à l'autre quelques pages pour une connivence plus intense...

Mais qu'est-ce qu'une bonne histoire ?

Qu'est-ce qu'un bon livre ?

Quand la mère tourne son visage vers son enfant, que voit l'enfant ? Lui-même, ou plutôt il lit ce qu'il lui inspire, il lit ce que sa mère manifeste en le voyant. Un bon livre est ainsi. Il exprime ce qu'il ressent des êtres qui se tournent vers lui.

Un bon livre est également sculpteur. Mot après mot, il remodèle notre psychisme et nos manières de penser. Les neurosciences ont en

effet étudié l'activité d'un cerveau de lecteur. L'imagerie médicale montre comment les parties de notre cerveau qui régissent les souvenirs et les émotions sont mises en mouvement par la lecture. Les pages parlent directement à nos souvenirs. Elles se combinent avec eux, elles se nouent à notre expérience, elles travaillent notre propre histoire. Ainsi elles nous transforment et nous recomposent. J'aime à penser que lire ne nous renvoie pas seulement au passé mais nous aide aussi à nous projeter dans le futur, en nous fournissant armes et matériaux pour bâtir demain.

Un bon livre, c'est donc du langage en ébullition. Des mots, des noms, des verbes, des images tourbillonnent pour façonner sans cesse de nouveaux mondes intérieurs. Car au lieu d'utiliser la langue comme un marteau, un levier, une pince, bref comme un simple outil pour communiquer, les artistes de l'écriture l'abordent autrement. Romans et poésies nous proposent des mots et des images qui ont des sens multiples et nécessitent donc de notre part une interprétation. C'est la manière dont nous allons interpréter les livres qui aura sur nous une action dynamisante. En lisant, nous formulons à chaque ligne ce genre de questionnement : qu'est-ce que ça veut dire pour moi ? Comment ça éclaire ma vie, mes choix, mes intentions ? Quelle réflexion dois-je poursuivre ? Quelle perspective m'est ouverte ?

C'est cela, interpréter. C'est remettre la pensée de soi en mouvement, relancer le récit de soi

grâce aux images et à la pensée des autres, pour retrouver un élan vital, un désir d'action. Et cette circulation, cette énergie du langage véhiculée par les autrices et les auteurs vont nous permettre de sortir de l'enfermement, de la lassitude, pour nous réinventer, renaître à chaque instant dans la dynamique de notre histoire remise en mouvement.

Comme une présence

Un bon livre est aussi une présence assurée qui nous reconforte et peut nous procurer, dans certains cas, un soin efficace.

Voici ce que rapporte Stendhal, dans son *Journal de voyage en Italie*. Après avoir admiré des centaines d'œuvres d'art, il a été pris d'un terrible malaise. En effet, il arrive que des touristes visitant Florence, submergés d'émotions esthétiques, éprouvent soudain une immense angoisse et tombent littéralement malades devant une telle profusion de tableaux et de sculptures. Parmi les œuvres d'art qui causent ces bouleversements, notons le *David* de Donatello et le *Bacchus* du Caravage, devant lesquels, paraît-il, on s'évanouit beaucoup... Ce malaise a pris aujourd'hui le nom de syndrome de Stendhal.

Nous sommes à Florence au ^{xix}e siècle, quand Stendhal se sent mal. Il comprime sa poitrine de

ses deux mains, la tête lui tourne. Alors, ainsi qu'il le raconte lui-même, il a soudain l'idée de recourir à la poésie. En quittant l'église Santa Croce, il s'affale sur un banc et tire de sa poche un recueil de poèmes écrits par le Vénitien Ugo Foscolo. Pour se calmer, il lit et relit ces vers avec délices. Leur rythme régulier l'aide à sortir de son trouble. Remet de l'ordre dans les battements de son cœur.

Que s'est-il passé entre Foscolo et son lecteur ?

À ce moment de sa vie, le voyageur avait besoin, expliquera Stendhal, de la voix bien timbrée d'un ami partageant son émotion. Or un poème abrite toujours le grain d'une voix et l'amplitude d'un souffle.

Mais ce n'est pas tout. Stendhal dit aussi que le poème qu'il lisait "nommait avec grâce" ce qui avait manqué le rendre fou. Il parlait justement du pouvoir démoniaque de certaines œuvres d'art...

En identifiant les causes de son malaise, puis en lui ménageant un espace intérieur apaisé par la rêverie, la poésie de Foscolo a permis au célèbre touriste de donner un sens à ces assauts d'émotions violentes et décousues, en replaçant cette expérience chaotique dans un contexte défini et compréhensible, la rendant du même coup plus supportable.

Un bon livre serait donc cela : un cérémonial de guérison magique, apte à déterminer en nous un changement profond, onde de calme,

choc salutaire ou frisson d'excitation, selon les besoins.

Un bon livre engendre la formidable rencontre avec les forces du langage, celles des incantations des temps archaïques.

Un bon livre serait cette magie qui nous permet de nous observer, à distance sereine, comme si nous nous comprenions pour la première fois, grâce à l'expérience de cet autre que nous lisons.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 181-182.

FICTION ET ADDICTION

NOTRE “ESPÈCE FABULATRICE” passe son temps à inventer des romans pour raconter sa vie. Nous ne passons pas un seul jour sans parler de ce que nous vivons, sans le commenter. Le monde entier est romancier.

Pourrait-on vivre sans la fiction ?

Nous inventons des histoires, nous fantasmons sans cesse. L'histoire de notre vie est une véritable saga à laquelle mémoire et imagination sont également conviées. Nous comblons les vides, nous réinventons la majeure partie des tenants et des aboutissants, nous donnons un sens à ce qui est arrivé par hasard, et à l'inverse nous croyons qu'est arrivée par hasard la chose à laquelle nous avons travaillé sans même nous en apercevoir.

Nancy Huston écrit : “Pour nous autres humains, la fiction est aussi réelle que le sol sur

lequel nous marchons. Elle *est* ce sol, notre soutien dans le monde.”

Pas étonnant donc que l'on puisse devenir dépendants aux romans, à leurs séduisantes formules, à leurs principes actifs. Il semblerait en effet que certaines lectrices, certains lecteurs ne soient pas à l'abri de l'addiction. Je me reconnais tout à fait dans ces boulimiques qui ne peuvent pas passer devant une librairie sans craquer, qui éprouvent un effroyable syndrome de manque quand ils ont oublié leur bouquin et tremblent sur leur siège de tramway, démunis, sans rien pour appuyer leurs pensées et nourrir leur for intérieur, abandonnés, vides jusqu'à ce qu'ils puissent s'isoler enfin pour lire quelques pages en espérant y trouver, comme le dit si bien Baudelaire, “les moyens de fuir, ne fût-ce que pour quelques heures, [leur] habitat de fange” et “emporter le paradis d'un seul coup”.

Je me compte également parmi celles et ceux qui achètent des livres sans avoir jamais le temps de les lire. Les Japonais ont forgé un mot nouveau, *tsundoku*, qui désigne l'action d'empiler les ouvrages jusqu'à l'amoncellement, sans jamais les ouvrir.

Mais est-ce vraiment si étrange qu'une personne achète des livres sans avoir le temps ou la volonté de les lire ? En fait, notre rapport à ces objets mythiques passe par des voies infiniment plus subtiles que la simple relation de cause à

effet qui voudrait que les livres ne soient faits que pour être lus...

Car il peut arriver de souhaiter seulement s'abriter entre leurs pages, sous leur couverture, derrière la muraille de leurs piles. Au fond, on achète aussi un livre pour tenir un objet contre soi, pour se réconforter au contact de cette chose précieuse, qui a une odeur, une chaleur, des couleurs... Un livre est un doudou qui peut nous offrir rien moins que la catharsis.

Qu'est-ce que la catharsis ?

La catharsis est la purgation ou la purification des passions tristes... La lecture, nous l'avons vu, donne accès aux mêmes émotions que la vie réelle, mais comme cette expérience se vit à travers le prisme d'une représentation esthétique, elle est dépourvue de violence et de douleur. Quand un bonheur de lecture nous libère de la violence du réel pour nous reconduire vers un monde plus facilement déchiffrable, c'est la catharsis.

Lire nous confronte à nos passions pour nous en délivrer aussitôt, devenant ainsi source de réparation et tremplin vers une nouvelle sérénité.

Il y a longtemps déjà, j'ai publié un roman qui parle de la reconstruction d'une femme après

un grave accident de voiture*. Des lectrices et des lecteurs étaient alors venus vers moi : “C’est mon histoire que vous avez racontée, c’est exactement ce que j’ai vécu, cela m’a fait beaucoup de bien de le voir couché par écrit. Mais comment pouviez-vous savoir si précisément ce qui s’était passé ?”

Bien sûr, j’ignorais absolument ce que ces lecteurs avaient pu effectivement vivre, mais ce roman leur avait donné des éléments de langage pour se raconter à eux-mêmes leurs propres émotions lors de ce terrible événement. La lecture leur avait permis de transformer cet événement vécu en se le réappropriant positivement, et cette fois sans douleur ni traumatisme, pour redevenir ainsi plus alertes et plus vivants.

Bref, nous croyons toujours ce que nous lisons, au point de l’éprouver et de nous l’approprier, comme si nous l’avions réellement vécu.

Ainsi, en lisant, nous parvenons à trouver un ordre dans la confusion de notre vie. À la lumière d’une phrase, nous transformons une épreuve et nous l’intégrons autrement.

* *Son corps extrême*, Actes Sud, 2011.

D'où vient l'énergie des textes ?

Quand ils s'assoient à leur table pour parler des grands tracas qui nous menacent et qui nous touchent, écrivaines et écrivains nous racontent des expériences intimes extrêmes : l'irréremédiable, l'inguérissable, la vie, la mort, l'amour... Parfois c'est terrible, mais le mérite de ces livres est d'en parler, de le rendre concevable. Pensable. C'est ainsi que les choses les plus graves peuvent prendre sens en nous, parce que quelqu'un d'autre nous en a parlé.

Ainsi autrices et auteurs, poètes en général, prennent en charge l'expérience humaine. C'est pourquoi depuis toujours il y a dans les livres une connaissance de la douleur, et les ressources pour y faire face, c'est-à-dire de quoi explorer et de quoi nous protéger.

Voilà comment un livre peut parfois changer la donne, transformer le regard, ouvrir des horizons, mobiliser des énergies inconnues, infléchir la direction d'une existence.

Lire est toujours agir sur le monde.

Voilà pourquoi l'on peut réclamer aux livres de nous rendre l'univers plus compréhensible, de nous aider à le supporter, de nous déposer un peu plus haut que là où ils nous ont trouvés. Par les mille détails de leur discours, par la richesse de leur vocabulaire, qui contraste tellement avec la pauvreté de nos plaintes ordinaires, par leur énergie créatrice, les livres nous

aident à prendre soin de nous. Ils redynamisent notre pensée et, du même coup, nous déverrouillent afin que nous puissions repartir pour l'inépuisable quête de nous-mêmes. Ainsi la lecture nous arme, elle nous confirme, elle nous projette dans le futur, elle nous sublime, elle nous explore, elle nous crée et nous recrée, nous rassure et nous invente. La nourriture de mots contenue dans un récit nous permet de produire, page après page, de nouvelles interprétations par lesquelles nous reconstruisons le monde qui nous entoure.

Quant à l'énergie qui est contenue dans les textes, elle est bien mise en évidence par les conteuses et les conteurs, ou bien dans les livres à suspense. Le lecteur reste en alerte. Il supplie : "Ne t'arrête pas, je veux savoir ce qui va se passer après, continue !"

Que se passe-t-il en nous pour que nous soyons à ce point impatients et haletants ?

C'est que nous sommes entrés dans le monde de la fiction. Nous évoluons désormais dans un autre temps que le nôtre. Nous vivons à l'époque dans laquelle les personnages sont immergés, nous côtoyons ces êtres inventés qui sont devenus notre cercle privé. Ils nous importent désormais comme nous-mêmes.

Cela signifie, entre autres, que nous avons été capables de transformer notre lecture en monde. Nous avons créé en nous un autre espace-temps, grâce à l'histoire racontée. Et nous nous sommes

mis à vivre au diapason de ce nouveau monde, au tempo de ce nouveau monde en nous.

Nous, lectrices et lecteurs, sommes donc toujours en train d'articuler deux univers : celui de la lecture qui se projette en nous, qui éclaire des zones de nous-mêmes, et le monde réel, dans lequel nous vivons nos émotions et nos perceptions. Par les effets de la lecture, ces deux univers se nourrissent l'un l'autre, rechargeant notre énergie vitale. Ainsi, quand nous nous sentons impuissants ou exténués, le livre peut devenir une inépuisable source d'énergie psychique.

Cette nourriture de mots, riche et dopée, est pour chacun de nous une nécessité vitale. Parce que nous sommes pleinement humains, il nous faut plus que de la chaleur et du pain pour être bien. Afin de nous relier à la communauté des vivants, il nous faut des histoires. Pour nous comprendre nous-mêmes, il nous faut des histoires. Pour nous libérer, pour vivre libres en nous-mêmes, nous avons besoin de l'énergie des histoires. Car une chose est certaine, il y a dans les bons livres de quoi nous remettre en mouvement.

On pourrait avancer que, depuis toujours, la lecture est nourricière. Les livres nous apportent des nutriments symboliques et esthétiques. Un roman entraînant charme son auditoire parce qu'il le nourrit. Son énergie résonne dans chaque lecture. Elle nous permet de nous entendre de nouveau nous-mêmes. Cette voix merveilleuse

qui nous entraîne rend chaque livre plus vivant que la souffrance.

Leur côté obscur

Tous les remèdes ont aussi leur côté obscur, et les livres ne sont pas forcément la panacée. Ils n'ont pas empêché don Quichotte de devenir tout à fait dingue. Et l'y ont même sans doute aidé. Ils n'ont pas permis à Virginia Woolf de devenir une vieille dame, mais ils ont au moins eu le mérite de l'accompagner un bout de chemin...

Durant l'été 2021, une célèbre librairie du Nord de la France a créé un rayon spécial *Feel Bad Books*, en réaction aux *Feel Good Books*, romans de bien-être déclarant apporter une vision optimiste de la vie. Ces libraires ont donc décidé de promouvoir des "romans déprimants écrits par des auteurs dépressifs", sur des rayonnages abondamment garnis des œuvres de Dostoïevski ou de Kafka, fournissant ainsi toute une provision de "haches pour briser la mer gelée en nous" !

Nous, lectrices et lecteurs, ne représentons évidemment pas un groupe homogène. Certains d'entre nous recherchent plutôt une littérature aux vertus consolatrices et apaisantes, qui remettra tranquillement de l'ordre dans leurs bouillonnements.

D'autres au contraire pensent que la vertu thérapeutique d'un texte est dans sa manière de parler d'expériences extrêmes, d'aller au bout du chaos, de visiter le désastre sous toutes ses coutures, pour déboucher de l'autre côté de la nuit, sur le versant de la beauté, de la lumière.

Peut-être ces deux versants sont-ils nécessaires pour épouser la vie ? Ce qu'affirme l'émouvant *Je voudrais pas crever**... écrit par Boris Vian, qui ne fut jamais quadragénaire :

*... Je voudrais pas mourir
Sans qu'on ait inventé
Les roses éternelles
La journée de deux heures
La mer à la montagne
La montagne à la mer
La fin de la douleur
Les journaux en couleur
Tous les enfants contents
Et tant de trucs encore...*

Les livres prennent soin de nous, quand ils respectent la diversité de nos besoins.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 182-183.

* *Je voudrais pas crever*, de Boris Vian.

© Société Nouvelle des éditions Pauvert 1962, 1996

© Librairie Arthème Fayard 1999 pour l'édition en œuvres complètes.

LIRE EST UN SPORT

LIRE EST un sport. Voilà qui paraîtra peut-être une affirmation un peu audacieuse. Car on entend encore de drôles de propos concernant l'art de lire. Par exemple la lecture serait une activité de paresseux : si l'on a le temps de tourner des pages, c'est que l'on n'a rien d'autre à faire. Suivant ce raisonnement, lire sans culpabilité, au beau milieu de la journée, serait signe de paresse ou d'oisiveté...

Si, en effet, l'activité de lecture peut se pratiquer couché sur le côté, appuyé sur le coude et la tête reposant nonchalamment dans la main, cette pause réparatrice est pourtant bien plus qu'une simple distraction car elle déclenche toujours une intense activité, mobilisant à la fois le corps et l'esprit.

C'est vrai, notre corps se fait toujours une place dans le texte. Lire permet de générer du mouvement, lire permet de refaire des liens entre le corps et les mots, entre la langue et le

sensoriel, entre l'expérience d'un autre qu'on me raconte et la mienne que j'éprouve.

Que signifie lire de tout son corps ?

Que fait notre corps quand nous lisons ? Il bouge. Il réagit. Même quand nous lisons silencieusement et que nous nous croyons immobiles, nous sommes toujours agités de gestes involontaires, de minuscules mouvements du larynx ou des lèvres*.

Même nos pensées s'accompagnent de très discrètes contractions musculaires. On ne pense pas avec la tête, on pense avec tout le corps. Nous pourrions donc avancer que lire comporte une véritable dimension motrice : lorsque les personnages agissent, nous esquissons nous aussi des débuts de gestes, quasiment en miroir**.

Lire est donc une action. Lire un mouvement consiste déjà à ébaucher ce mouvement. La lecture est en fait une occupation terriblement active ! Alors ne dites plus : "J'ai lu 4 ou 75 pages", mais plutôt : "Aujourd'hui j'ai nagé, j'ai

* Cf. André Spire, *Plaisir poétique et plaisir musculaire. Essai sur l'évolution des techniques poétiques*, José Corti, 1986.

** Cf. Marielle Macé, *Façons de lire, manières d'être*, coll. "Tel", Gallimard, 2011.

marché dans les bois, j'ai fait un tour sur la lune, j'ai couru dans la neige, j'ai parcouru des centaines de kilomètres intérieurs, et ça m'a redonné le goût de vivre intensément !”

De même, certains croient que les autrices et les auteurs écrivent forcément dans la posture de l'élève avachi à son pupitre, ce qui est loin d'être toujours le cas. Prenez Nietzsche ou Giono, ils étaient des marcheurs. Ils ne pouvaient pas écrire sans remuer les jambes. En effet, la littérature a affaire avec la marche. Beaucoup d'écrivaines et d'écrivains disent que leurs idées en jaillissant les font parfois bondir de leur siège. L'agitation est telle qu'il leur est impossible de rester assis. Il leur faut sortir marcher d'un pas rapide pour pouvoir vraiment écrire.

Rimbaud aussi était un marcheur : “Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers...” Haruki Murakami s'est portraituré en coureur de fond* puisque courir et écrire sont ses deux activités principales. Cécile Coulon est aussi une marathonnienne pour qui la course “incarne le drame humain, ses passions, ses conquêtes, ses victoires et ses défaites”. Sylvain Tesson est un marcheur et un explorateur. Tous bougent et n'écrivent que parce qu'ils sont en mouvement.

* *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, Belfond, 2009.

Bref, ils emmènent promener leurs personnages. Sortent leurs phrases. Les modèlent en chemin. Ne se posent que le temps qu'il faut pour rédiger, et même là leurs mains en mouvement sculptent les pages. Elles leur impriment leur énergie et leur rythme. Nul doute qu'ils chuchotent ou même gueulent leurs phrases, comme Flaubert affirmant que les lignes boiteuses ou inabouties ne résistent jamais à cette épreuve. Parce que, selon lui, les passages inaboutis oppressent et gênent la voix.

C'est à ce prix que les textes que nous lisons sont vivants. Parce qu'ils ont été écrits avec tout le corps, et pas seulement à l'aide des touches d'un clavier.

Au tout début du XVII^e siècle, le poète français Malherbe recommandait d'aller écouter parler les crocheteurs dans leur langage inventif et imagé. Les crocheteurs étaient des portefaix, les dockers d'aujourd'hui. Ces gens parlaient leur travail athlétique, ils lançaient, ils attrapaient et portaient les mots, ils fabriquaient leurs phrases au cours d'un effort musculaire, pendant que le rythme des battoirs, dans les lavoirs, scandait la rumeur des femmes, leur mémoire et leur imaginaire. Malherbe les écoutait et il essayait ensuite d'écrire à la même vitesse, avec la même énergie.

Et si nous remontons encore plus loin, à l'origine des poèmes, nous parviendrons au monde

antique de l'épopée, quand la récitation engageait le corps tout entier. Car au commencement étaient les pleureuses : balancements du corps, gémissements, mouvements des mâchoires et de la langue pour crier.

Au commencement, il y a les poèmes confiés à la mémoire musculaire des lèvres, des gorges, des diaphragmes. Homère et les rhapsodes, dans leurs improvisations à la fois attendues et créatrices, les endeuillés, les enfants, tous se balancent, les mouvements du corps soutenant les efforts de la langue.

Ce rythme musculaire est le support des longs poèmes de l'épopée. Cette sensation d'aisance, de parfaite liberté de celui qui raconte, apparemment sans efforts de mémoire, lui est donnée par le mouvement souple des muscles entraînés.

Plus encore, le rhapsode et le poète éprouvent de vraies jouissances buccales quand les mots leur emplissent la bouche. Outre le plaisir musculaire de la diction, ils ressentent ce plaisir gustatif que l'on trouve aussi dans le rap, dans le slam.

Voilà pourquoi l'expression humaine la plus haute ne peut pas se réduire au crissement du stylo. Il lui faut le libre jeu du corps pour rendre, au fond des romans et des poésies, quelque chose qui ressemble aux efforts des crocheteurs, aux pas qui martèlent la course, aux battoirs des femmes dans les anciens lavoirs. Ainsi, tandis que nous lisons, notre corps s'affaire. Il apprécie comment

tel chapitre joue avec les muscles, avec le sens de l'équilibre, avec les autres sens. Chaque page lue entraîne et mesure notre activité physique. Chaque page lue nous transporte dans un monde où ça bouge.

Voilà pourquoi lire est un sport.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 183.

Chanter juste

On disait jadis que, pour un malade alité, l'acte de lire à voix haute pour soi-même était comme une promenade en forêt, une sorte de rééducation fonctionnelle par la lecture, il en était pareillement essoufflé et pouvait ainsi se préparer à la reprise des exercices physiques.

Car nous avons vu comment le livre nous exalte physiquement, comme une vraie randonnée qu'on vivrait en conscience, le lecteur devenant capable d'estimer les distances, l'espace, le volume, l'intensité, la pression, et la vitesse des choses écrites. Ce lecteur qui vit dans son corps le mouvement, le poids et la chaleur des mots, comme s'ils étaient des choses réelles, ne lit pas avec ses pupilles. De même qu'on n'assiste pas, avec les yeux, à un spectacle de flamenco.

Lire de tout son corps est bien cela.

Du reste, impossible de faire autrement puisqu'on esquisse des gestes en vivant les aventures des personnages de notre livre. Nous courons avec eux, nous nous agitions avec eux, nous faisons les mêmes expériences qu'eux. Et leurs mouvements, leurs émotions activent notre cerveau comme si nous vivions nous aussi cette existence. Remercions ces personnages qui nous emmènent. Et rendons-leur justice. Comme on me l'a dit récemment, avec un soupir : "Les personnages sont parfois plus profonds que les humains. Ils ont plus d'épaisseur, plus de chair. Bien des gens n'ont pas le courage de vivre comme des personnages !"

Dont acte...

La lecture est donc une occupation terriblement active. Elle l'est déjà quand nous lisons avec les yeux, silencieusement. Mais elle le deviendra d'autant plus si nous nous mettons à lire à voix haute. Cette fois, l'activité physique devient intense. Et le sens du texte lu y ajoute ses propres effets réparateurs. Nos ondes vocales, nos vibrations sont un véritable élan vital, elles encouragent les forces de vie, elles aident à nous lover dans l'intimité des syllabes qui caressent notre gorge, qui descendent profondément dans notre ventre. Cette forme de lecture à voix haute n'a rien à voir avec le théâtral ou le scolaire, elle met en contact avec le plus profond, le plus organique, par l'intermédiaire d'un texte littéraire.

Soudain, le monde semble moins absurde. Il reprend sens, tout se réorganise autour de nous. Nous nous remettons dans notre chemin, entrevoyons un autre paysage, un autre point de vue, un nouvel angle. Nous avons l'impression de comprendre ce que nous vivons, parce que le texte a remis de l'ordre en nous. Non pas un ordre rationnel – ranger ici ou là et créer des catégories –, mais un ordre harmonieux, comme de chanter juste, d'être de nouveau au diapason.

Dire à voix haute la page aimée est une chanson qui remet notre partition en ordre.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 184.

Quel goût ont les mots dans une autre langue ?

On peut également choisir un livre dans une langue étrangère dont on n'a étudié, en classe ou en autodidacte, que quelques rudiments. L'expérience du livre bilingue est toujours passionnante. On considère alors autrement sa langue maternelle. On se regarde différemment. Notre intimité avec notre propre langue nous a conduits à beaucoup de passivité, on en prend alors conscience. Nous connaissons par cœur les tics de langage de nos proches, leurs expressions favorites, et soudain une langue dans laquelle nous n'avons aucune famille, aucun souvenir,

aucune mémoire, vient nous demander de nos nouvelles...

C'est pur, une langue étrangère. Nous n'avons pas encore souffert dans ses mots, nos souvenirs sont tissés d'autres verbes et d'autres sonorités. C'est nouveau, une langue étrangère. Et même si nous nous amusons à lire en latin ou en ancien français, ce sera tout de même neuf. Moins familier, moins fatigué. Peut-être bien qu'on revit, qu'on renaît...

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 sa compréhension. La question du sens est alors secondaire. Tout le plaisir est là. Et le vertige.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 185.

DES IMAGES TOUTES NEUVES

A VEZ-VOUS REMARQUÉ que le fait de lire suspend, du moins momentanément, ce que nous pourrions appeler notre rapport pragmatique au monde ? Cette fois, il est enfin permis d'être fragiles, rêveurs, fatigables, délicats... Car nous avons tous fait l'expérience de la fragilité de notre corps, de notre équilibre psychique parfois dérisoire, des repères toujours chancelants de notre vie.

Nos livres ne nous rabrouent jamais : "Tu es trop compliqué, fais comme tout le monde, et arrête de te plaindre !" Au contraire, ils nous restituent des espaces de paix et de retrait en nous offrant une oreille attentive. Et de surcroît ils nous aident à formuler ce que nous avons en nous de si singulier que nous nous prenons parfois pour des êtres étranges, anormaux, inadaptés, et nous sentons bien seuls.

Mais où cette vulnérabilité, cette finitude, ce penchant à la rêverie sont-ils un sujet de conversation valorisé, sinon dans les livres ? Y a-t-il tant

d'autres endroits où l'on puisse plonger en soi-même sans crainte d'être jugé ?

Comment dépasser la simple communication ?

Face à la tristesse, au doute, au désespoir, nous n'avons souvent rien à dire. Ce sont des contrées inexplorées du langage courant. Alors on s' imagine que ce sont des continents interdits, que seuls les psychothérapeutes connaissent. Et on se tait parce que tout cela est bien effrayant.

C'est que nous parlons une langue ordinaire, celle de notre famille, de notre milieu socio-professionnel. Nous sommes comme enfermés dans ses formules répétitives, dans son vocabulaire parfois peu créatif. Car il y a une vraie insuffisance de la langue commune devant les profondeurs de notre être, et surtout devant nos angoisses.

Or l'on ne peut pas rester tout le temps dans le réel. On étoufferait. La communication ordinaire dissimule le corps, les émotions, la sensibilité. C'est pourquoi nous avons besoin des romancières, des romanciers et des poètes pour tracer les chemins d'imagination qui nous permettront de nous épanouir. Lire est une façon d'accueillir en nous de nouveaux outils de perception et de compréhension de soi, par

l'entrechoquement d'images nouvelles, dans une langue riche, plus sensible, plus sensuelle que celle de la communication au quotidien.

Un simple paragraphe, quelques vers d'un poème travaillent nos profondeurs, nous éclairent sur nous-mêmes. Cela ne dépend pas forcément du sujet dont traite le livre. Nous avons vu qu'après une rupture amoureuse, ce n'est pas forcément un ouvrage traitant du chagrin d'amour qui nous aidera. Parfois lire un ouvrage dont la thématique est trop proche de ce qui nous inquiète peut être anxiogène.

Mais, indépendamment du sujet du livre, il y a la langue dans laquelle il a été écrit. Il y a le style, le rythme, les parties qui le structurent. Cela sera une échappatoire. Même si le sens du texte est à cent lieues de ce que nous vivons aujourd'hui, sa forme peut grandement nous aider.

Lorsque nous sommes en quête de sens, toute image originale nous semble soudain douée de qualités thérapeutiques. Les mots que nous lisons, nous les comprenons alors au plus profond de nous. Dans ces moments-là, notre lecture n'est pas la compréhension logique, scolaire, du texte que nous lisons. Nous dévorons plutôt les phrases de manière instinctive, et leur signification est souvent moins importante que leur impact émotionnel. En un éclair nous nous reconnaissons, nous nous comprenons, comme si quelqu'un de très perspicace nous

avait tranquillement percés à jour, et nous nous transformons...

Comment le livre nous remodèle ?

Allons chercher ce qui, dans le texte, est doté du pouvoir de nous transformer. C'est que les pages que nous lisons ne sont pas composées de mots simples et plats. Au contraire, tous les mots sont en lien, ils se combinent pour suggérer des images aux multiples facettes. Par exemple, la métaphore permet d'opérer un lien direct entre le texte et le corps. C'est elle qui touche et qui fait mouche. Sans la métaphore, un texte resterait immobile, comme pétrifié.

La métaphore tient son pouvoir de sa capacité à dire plusieurs choses en même temps. Elle substitue une chose à une autre, elle nous fait faire des sauts d'un registre de langue à un autre, elle déplace les points de vue, elle crée des rapports entre des mondes qui n'ont justement aucun rapport.

La poésie tout particulièrement est pétrie d'images. Elles ne sont pas toutes des métaphores mais elles ont toutes un pouvoir qui dépasse et déborde largement la simple définition des mots qui composent le poème. Elles permettent d'aller au-delà du sens, de s'échapper dans l'imaginaire, de sortir des

limites de ce qui se définit et s'explique aisément.

Par exemple, ce poème de l'Iranien Garous Abdolmalekian* étincelle d'images tout à fait originales qui nous le rendent à la fois évident et mystérieux :

*J'écris blessure
Et je la ferme
Avec une blessure plus ancienne*

*Car j'ai vu
Que lorsqu'on torture le ciel
Il devient encore plus bleu
Quand on torture la mer
Elle devient encore plus profonde*

*J'écris porte
Et je l'ouvre
Pour que tu entres*

Toutes ces images nouvelles, qui n'existaient pas avant que Garous Abdolmalekian ne les pose sur le papier, lui permettent de définir un nouvel espace de pensée, de nouvelles émotions, de

* Garous Abdolmalekian, *J'écris blessure*, édition bilingue persan/français, coll. "Soleil noir", Bruno Doucey, 2023.

nouvelles expériences. Les mots ordinaires transmettent seulement ce que nous savions déjà, mais la poésie produit des éléments complètement neufs. Grâce à leurs lumineuses énigmes qui amorcent un récit original, inconnu dans le monde logique à quoi l'on voudrait parfois nous réduire, nous sentons mieux, nous ressentons mieux, nous comprenons mieux.

Parler de la renaissance des arbres au printemps, parler des champignons *matsutake* qui ont été les premiers organismes vivants à reprendre vie à Hiroshima après la bombe, est beaucoup plus évident, la représentation en est beaucoup plus forte que lorsqu'on se contente de mots très théoriques : persistance et cycles du vivant, ou résilience après un événement traumatique.

Un langage trop étriqué ou trop contraint ne peut pas faire vibrer. Il explique mais ne métamorphose pas. Or nous ne pouvons nous représenter la singularité de nos sentiments, de nos pensées, de nos sensations, nous ne pouvons exprimer et transmettre notre vision du monde tout à fait particulière, la nôtre en propre, qu'à travers de figures de style, grâce aux nuances et à la complexité qu'elles réintroduisent dans la langue.

La métaphore est la matière première de la poésie. En rencontrant dans un poème des images toutes neuves, des images vivantes, je suis réveillée en sursaut. Les mots qui jouent,

l'absurde, les homophonies, les assonances, la virtuosité ont un effet incroyablement vif sur mon cerveau. J'arbore soudain un immense sourire, je change de position, je m'étire en respirant profondément. Et mon regard reflète la curiosité, la joie.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 186.

La réalité autrement

Quelques vers suffisent parfois à tout chambouler. Une image peut littéralement transporter. Transporter dans un endroit où la souffrance n'est plus au centre du monde. Car la douleur n'est jamais seule en nous, elle se présente escortée d'autres tourments intérieurs qui parasitent nos choix, nos décisions et entretiennent aussi nos doutes et nos craintes. En rouvrant des espaces créatifs en soi, on vient redonner du jeu à des zones crispées, pétrifiées parfois depuis longtemps sur un problème apparemment insoluble.

Voilà pourquoi la poésie nous concerne tous. Des peines de cœur à la douleur physique, les poèmes balayent tous les champs humains et nous parlent directement. Leurs images nous permettent d'appréhender les nuances du réel et d'intégrer dans le tissu de la vie, lentement,

calmement, les écueils, les obstacles, les impossibles à penser rationnellement, l'inconcevable, les invivables psychiques qui nous affectent.

Quand on est vraiment à vif, la poésie est idéale, car une petite offrande de mots peut tout de même faire résonner quelque chose de profond en nous, dans des endroits inaccessibles qui ne savent plus vibrer. Et ce minuscule mouvement tout au fond de nous peut parfois suffire à nous éloigner du désespoir.

Vous avez à présent la clé du pouvoir magique de la poésie. Elle transforme le réel grâce à la métaphore, elle décrit la réalité autrement, en sautant d'un monde à un autre, en reliant ce qui n'avait jamais été relié auparavant. Voilà comment les livres nous renouvellent et donnent au monde d'après la lecture une autre valeur, une autre saveur, une nouvelle signification.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 186-187.

PAR CŒUR

LA POÉSIE agit profondément sur nous ainsi que le prouve une série d'expériences déjà anciennes mais très peu connues.

Qu'est-ce que la poésie-thérapie ?

À Paris, vers 1946, une psychothérapeute, Lucie Guillet, s'était mise à lire de la poésie à voix haute dans son cabinet. La poésie, disait-elle, synthétise trois pouvoirs : le rythme, la sonorité et le sens.

Elle a donc examiné de près chacun de ces outils. Le rythme est ce qui porte la poésie, ce qui la structure, ce qui danse en elle. La sonorité est la manière dont les mots sonnent et dont ils créent, par juxtaposition, par contraste ou à l'unisson, des mélodies. Enfin le sens, c'est l'histoire, ce dont parle le texte, ce qu'il nous transmet ou nous explique. Lorsque nous lisons de

la poésie, nous agissons à notre tour sur ces trois leviers (rythme, sonorité, sens) que Lucie Guillet estimait suffisamment puissants pour faire baisser l'anxiété et favoriser l'apaisement, en cas de chocs ou de problèmes sentimentaux, par exemple.

À quels auteurs cette poésie-thérapeute amateur de classiques empruntait-elle les fragments qui soulagent ? À Corneille, pour son côté stimulant, tonique, ses vers rythmés et facilement mémorisables ; à Racine pour sa musique ; à Boileau qui, selon elle, calmait les agités ; à La Fontaine pour un sursaut d'énergie, idéal pour le déprimé, lui permettant de recouvrer maîtrise et ordre. Des invectives de Verlaine ont accompli des merveilles sur une personne en deuil. Hugo a écrit une œuvre radiante d'énergie. Lamartine a le pouvoir d'équilibrer la douleur, par son bercement doux et gracieux, et par la caresse amoureuse de ses sonorités, parfois désolées certes, mais toujours apaisantes.

Quant à moi, j'élis ce poème de l'ultra contemporaine Cécile Coulon, pour la passion et la rassurance qu'il me transmet dans les moments de grande solitude où j'éprouve une véritable terreur d'enfant :

*J'arrive.**

*Tout se tait autour de moi.
La pluie tombe en silence,
les chiens ont cessé d'aboyer,
ils dorment dans leurs pattes sur les marches du perron.*

J'arrive.

*Je traverse la nuit en courant
accompagnée d'étoiles timides
qui seront bientôt nichées
dans le fond de tes yeux.*

J'arrive.

*N'éteins pas la lumière devant la maison.
Ne ferme pas la porte à clé.
La route est longue et les volcans
sont gelés quand tu ne les regardes pas.*

J'arrive.

*Ne prends pas froid dans le couloir.
Attends-moi sans inquiétude,
ramène sur ta poitrine la couverture d'hiver,
réchauffe tes mains engourdies
par l'automne qui s'achève.*

J'arrive.

Je serai là avant l'aube.

* Cécile Coulon, "J'arrive", 2018, à lire sur le site *Poèmes à lire* : <https://poeme.a-lire.fr/1979/11/jarrive-cecile-coulon.html>

*La nuit paraît sans fin quand on est seul éveillé.
Sans bruit j'emprunte le chemin qui mène
à ton chevet.*

*J'arrive.
Défais tes cheveux. Apaise ton chagrin.
Je viens
en désobéissance
prendre la place de tout
ce qui t'a fait du mal.
Mon chat, mon amour, mon enfant :
J'arrive.*

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 188.

Pourquoi apprendre un poème par cœur ?

Pouvoir citer de mémoire est assurément la plus belle manière de parler des livres qu'on a lus, des livres qu'on a vécus si intensément qu'ils sont retenus en nous. Dans notre monde de disques durs, la mémoire biologique des textes est devenue rare et d'autant plus fascinante. Quelle admiration éprouvée pour ceux qui sont encore capables de citer de mémoire ! L'on se prend à les écouter bouche bée, comme on s'émerveillerait devant des conteurs, des aèdes.

Il suffit de relire *Fahrenheit 451*, le roman apocalyptique de Ray Bradbury, pour réaliser que

les livres ne contiennent pas des savoirs mais nous-mêmes, avec notre humanité, notre visage et nos valeurs. Les livres sont en vie. Et il y a une immense différence entre le stockage dans la mémoire d'un ordinateur et l'affectivité du souvenir. Le poème su par cœur, par corps, appartient au monde des vivants et véhicule des émotions très puissantes.

Pour cette raison, les médecins de l'Antiquité encourageaient leurs patients à se consacrer chaque jour à des exercices physiques, mais aussi à des lectures. Afin d'avoir toujours sous la main des propos qui calment et rassemblent, il s'agissait de les apprendre par cœur. Car en ayant parfaitement mémorisé certains vers, certains passages, ils se présentent d'eux-mêmes à nous quand nous avons besoin d'eux. Répéter des phrases, des strophes, des passages entiers, nous arme. Ces mots fonctionnent comme des boucliers ou des canons contre le désespoir. Car mémoriser une poésie qui nous transporte, c'est multiplier ses effets bénéfiques sur nous.

Pour nous permettre de nous recréer, il y faut parfois le bonheur de la répétition. Lire est aussi relire. Relire plusieurs fois le même livre ou le même passage. Répéter un vers, une strophe, pour l'hypnose revigorante de la rime, la mémorisation délectable, l'émerveillement devant le texte qui ne change pas, solide et souple à la fois. Le rythme de la poésie est l'accord parfait de tous les rythmes humains, la pulsation

absolue. Il agit comme le cœur de la mère sur son bébé. Cette fois, le plaisir est dans le rythme des syllabes et les cymbales des voyelles, dans une danse heureuse qui apaise.

Ainsi, Lucie Guillet inventa la cure d'isolement par la poésie. Pour recouvrer son calme au milieu d'un groupe tonitruant, s'isoler dans sa bulle en se récitant mentalement une strophe. S'efforcer de retrouver les mots exacts du poème, puis d'y accorder nos battements de cœur malgré l'ambiance trépidante de telle soirée mondaine où l'on est en train de piquer une crise de panique. Pour retrouver son tempo bien à soi, malgré l'arythmie ambiante...

Selon Guillet, cette forme d'isolement poétique permet aux paniqués d'oublier les petits incidents organiques. La poésie facilite en effet l'évasion loin des palpitations terrifiantes.

Une fois que l'harmonie intérieure a été restaurée par les bonnes vibrations et les bons rythmes, cesser le traitement. Le reprendre seulement si la panique réapparaît. Et si l'on sent revenir le malaise, alors reprendre cette récitation intérieure.

Voici le haïku* que je me récite en boucle et qui m'illumine quand je suis plongée dans le doute. Il est signé du poète japonais Kobayashi Issa.

* *Haïku. Anthologie du poème court japonais*, Poésie/Gallimard, 2002, p. 27.

*Matin de printemps –
mon ombre aussi
déborde de vie !*

Pourquoi recopier des citations ?

L'exercice de recopiage est très utile aussi pour nous approprier plus profondément les phrases que nous lisons. L'on se nourrit mieux de leurs principes actifs. La mastication lente a quelque chose de réconfortant. Et recopier, c'est aussi faciliter la mémorisation. En réécrivant à la main, vous lisez vraiment de tout votre corps, et je pense même que l'action de recopier quelques vers équivaut à colorier un mandala. Si l'on prête attention à la forme de chaque lettre, à l'organisation spatiale des syllabes, au chantonement du feutre ou de la bille sur le papier, on y gagne une méditation de pleine conscience.

L'exercice aura pour quelques-uns une résonance cruelle de punition scolaire. Mais il n'est pas obligatoire, et nous pouvons trouver d'autres moyens d'entrer en communion avec le livre. Par exemple en déposant dans ses marges les mots qui nous touchent, les couleurs qui nous sont venues au cours de la lecture. C'est-à-dire que, pendant le temps de lecture même, nous pouvons déjà être créatifs...

C'est pourquoi je propose de renouer avec l'écriture à la main puis de partager notre collection de citations, en recopiant des passages ici et là, en les affichant sur nos murs et nos fenêtres, en les distribuant à tous les carrefours !

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 188-189.

LA PAGE COMME PANSEMENT

ACCORDER DE L'ATTENTION à la matérialité de l'édition permet de découvrir les planètes et les soleils de la galaxie Gutenberg. Un monde que nos doigts et nos yeux n'ont pas fini d'explorer... Lorsque nous lisons, le plaisir éprouvé dépend aussi de la beauté de la lettre, de l'harmonie de la composition, du choix du papier et de son format. Car nous ne lisons pas seulement le sens du texte, mais nous ressentons le lien entre le climat du récit et la forme des lettres ou le grammage du papier. Cela forme un tout. Le texte seul n'existe pas car le sens de la lecture est aussi dans l'art de l'imprimeur. Un livre est un objet aux facettes multiples, et nous nous découvrons dans ces miroirs-là.

Quel rôle jouent les polices de caractères ?

Bien sûr, lorsque nous ouvrons le livre, c'est l'élégance de la police de caractères, ses

jambages et ses hampes, sa graisse, la beauté et la hauteur des lettres qui vont établir définitivement le style d'une collection. Ainsi les volumes de la Pléiade sont imprimés dans la police Garamond sur papier bible. Les ouvrages pour la jeunesse, les livres animés qui se déplient et se replient au gré des humeurs les plus joueuses, les albums précieux par leurs couleurs et par l'ingéniosité de leur graphisme sont également convoités par un fort pourcentage de lecteurs adultes.

De plus, chaque maison d'édition a son propre protocole typographique régissant l'usage des guillemets, de l'italique, ainsi que le corps et la disposition des titres et des intertitres. Ces paramètres ne sont pas des détails superflus. Ils fondent au contraire la singularité de chaque maison et souvent de chaque collection. Avant d'aimer un roman ou un auteur, nous apprécions, parfois sans en avoir vraiment conscience, les caractéristiques visuelles et sensorielles de l'ouvrage que nous avons entre les mains.

Le format des ouvrages est très important car il engage la manière dont nous tenons le livre devant nos yeux. Ainsi, les éditions Actes Sud ont choisi un format 10 × 19 cm pour leurs romans en édition originale ; les éditions Gallimard proposent dans la collection Blanche des ouvrages au format "soleil", soit 14 × 20,5 cm ; en poche, le nom de la collection 10/18 correspond en effet à ses proportions...

La qualité du papier pourra également être examinée, ainsi que le projet iconographique qui régit les choix des illustrations de couverture. Nous allons aussi vers un livre parce que ses couleurs nous appellent : par exemple le fameux jaune d'or qui habille les ouvrages des éditions Verdier, les photographies et les reproductions d'œuvres contemporaines chères à Christian Bourgois éditeur, ou le bandeau rouge à lettrages blancs qui partout ceint les ouvrages primés... Ainsi que le formidable travail graphique et d'impression de jeunes maisons comme Le Tripode, les éditions du Typhon, les éditions de l'Ogre...

Parallèlement à l'édition classique, de nombreux artistes, plasticiens ou photographes, travaillent avec des poètes sous la houlette d'éditeurs d'art comme Le Renard Pâle, FMA ou Fata Morgana...

Revêtus de toile ou de soie, même d'une fine résille, présentés sous chemise magnétique ou ornés de bois tournés, typographiés sur vélin d'Arches ou manuscrits sur des feuillets pliés en triptyques, les livres d'artiste sont des ouvrages résultant d'expériences très originales, qu'elles soient plastiques, poétiques, photographiques ou typographiques, tirés à très peu d'exemplaires, et parfois même un seul. Plus accessibles qu'une œuvre d'art, ils attirent un public de lecteurs et de spectateurs mais également de collectionneurs et de bibliophiles.

Bien sûr, il est difficile de présenter en bibliothèque ou en librairie ces ouvrages souvent

fragiles, mais ils garantissent que le livre n'est pas seulement le classique jauni des bibliothèques scolaires ou un fichier numérique impersonnel. Ils restent un support en constant devenir, toujours investi par les créateurs contemporains et enrichi de leur inventivité.

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 189-190.

Comment le papier nous rassure-t-il ?

Remontons le temps jusqu'aux sources médiévales des livres... Transportons-nous dans un scriptorium et regardons comment travaillent les moines qui recopient des manuscrits. Ils ont étalé une peau de bête devant eux, une peau de chevreau ou de veau mort-né, le vélin. Cette peau, ils l'attaquent avec des instruments pointus. Il faut la griffer. Il faut l'écorcher pour pouvoir y tracer des signes. Écrire est alors un exercice physique éprouvant, équivalant à graver en soi-même chaque lettre. Mais aujourd'hui le clavier et l'écran ne peuvent plus faire pénétrer le texte en nous aussi profondément. Bien sûr, nous avons la possibilité extraordinaire de choisir entre des milliers de polices de caractères, de les modifier à notre guise ou de sauvegarder indéfiniment nos tapuscrits. Pourtant, quand nous écrivons ou lisons à l'écran, nous effleurons

seulement les textes. Et c'est pourquoi, paraît-il, nous les mémorisons si mal.

Une tablette se révèle cependant moins pesante qu'un ouvrage imprimé et permet à des personnes alitées de continuer à lire, même si elles ne peuvent plus tenir à bout de bras un volume broché. Le fait également de pouvoir agrandir les caractères en fonction de son acuité visuelle apporte un confort essentiel pour nombre d'entre nous. Mais l'idéal est d'alterner les supports, il ne faut surtout pas renoncer à la caresse du papier.

Car le support du papier favorise un travail sensoriel. On stimule grâce à lui le toucher (avec la douceur ou le râpeux de la page), on stimule la vue (avec les couleurs, avec le graphisme), on stimule l'ouïe (le bruit des pages qui se tournent), sans compter l'odeur du papier, celle de la colle, etc.

Psychiatres et psychanalystes ont étudié nos interactions émotionnelles avec le papier. Ce tissu souple et bruissant nous permettrait de nous retrouver nous-mêmes, de nous replonger dans notre for intérieur alors que les écrans seraient plutôt une piste de décollage et une interface vers les autres, vers les communautés, vers les réseaux.

En bref, le papier est une seconde peau, la page sait se faire pansement. Cette couche protectrice nous enveloppe et nous renouvelle. C'est une réparation, une façon de réinventer notre peau de bête. De la renforcer un peu. Aujourd'hui

nous lisons et écrivons sur des pellicules d'arbre ou dans de la pâte de chiffons, mais peu importe, tout cela nous le ressentons comme un tissu animal qui nous sécurise.

Le papier devient alors fine carapace derrière laquelle les hypersensibles devraient pouvoir prendre un peu de répit, un bouclier qui ne cesse pourtant d'être exploratoire, une enveloppe qui multiplie la sensibilité au lieu de nous emprisonner, une armure qui écoute, qui pense et qui voit. Ainsi le papier nous protège. Il nous habille solidement, nous qui sommes parfois si fragiles, d'une sensibilité excessive qui nous expose, inconsolables, à toutes les arêtes.

La caresse de notre main qui joue avec le volume, nos doigts qui effleurent la page peuvent générer un mieux-être immédiat. De nombreuses personnes aiment les cahiers au papier velouté ou bien les carnets soigneusement cousus, comme une riche étoffe dont on s'enveloppe le temps d'une pause.

Pourquoi griffonner dans les marges ?

On peut également recouvrer son calme ou littéralement "se changer les idées" en prenant de petites notes au cours de nos lectures. Sur un carnet ou dans la marge du livre. Ou carrément entre les lignes typographiées. Quel beau

dialogue que celui qui s'instaure entre vos pattes de mouche et la police de caractères répétitive et sévère. Quel contraste !

Les lectrices et les lecteurs qui griffonnent dans la marge de leurs livres préférés mettent toutes les chances de leur côté : d'abord ils entament un conciliabule avec l'auteur par un partage immédiat de leurs réactions, ensuite ils jouent à des jeux de rôle avec les personnages, enfin ils reportent dans ces marges les éléments de leur monologue intérieur, s'offrant ainsi un lieu d'expression privilégié. Écrire, même seulement dans les marges, peut amener un moment d'apaisement, une véritable oasis de bien-être, qui dénoue les tensions.

Comment expliquer cela ?

Parce que griffonner même seulement quelques mots est déjà un acte créatif. Il y va de notre volonté, nous faisons des choix, nous décidons. Nous glissons tout notre corps entre les lignes, ce qui arrête le défilement des idées noires et nous fait prendre conscience de notre unité, pour être présents ici et maintenant. Et puis griffonner à même la page lue est aussi une manière de désacraliser le livre et de refuser sa domination unilatérale. Il s'agit de se dégager de l'emprise de l'auteur pour revenir à soi. Pour inventer à sa manière. Pour célébrer ses propres perceptions, ses sensations, ses expériences.

Livre, je te gribouille pour te montrer que j'existe !

Parfois, les pages sont tellement surchargées, couvertes de ratures ou de flèches rageuses, que la lecture s'achève en véritable caviardage.

livre p. 155
+ 156
(débute)

A LIRE à mi-haute
= Géraldine
+ Méliane

ROBINSON CRUSOE

bénis aussi d'avoir comblé amplement les vides nés de mon isolement et de l'absence de compagnie humaine par sa présence et la communication de sa grâce à mon âme, en me soutenant, me réconfortant et m'encourageant à me reposer sur sa Providence ici-bas et à espérer sa présence pour l'éternité dans l'au-delà. → Dieu ou la Nature !!

il est vital
plaire
C'est alors que je commençai à comprendre réellement que je menais à présent une vie infiniment plus heureuse, malgré tous ses désagréments, que la vie criminelle, dépravée et abominable qui avait été la mienne par le passé. Mes chagrins et mes joies avaient changé, mes désirs eux-mêmes s'étaient modifiés ; mes affections n'avaient plus les mêmes objets et je me délectais de choses toutes différentes de celles qui me charmaient quand j'étais arrivé, pour ne pas dire pendant ces deux dernières années. *il y a 2 ans déjà (+ l'été)*

Auparavant, quand je sortais pour aller à la chasse ou me promener dans la campagne, l'angoisse que ma situation faisait peser sur mon âme me saisissait tout à coup, mon cœur se serrait dans ma poitrine quand je pensais aux bois, aux montagnes et aux déserts qui m'entouraient, à mon état de prisonnier enfermé par les barres et les verrous éternels de l'océan, dans un lieu sauvage et inhabité, sans salut possible. Au milieu du plus grand calme, ces pensées surgissaient parfois comme un ouragan, et je me tordais les mains, pleurant tel un enfant. Quelquefois, elles m'assaillaient au milieu de mon travail, et aussitôt je m'asseyais en soupirant, les yeux fixés au sol pendant une ou deux heures d'affilée. Mon mal n'en devenait que plus douloureux, car si j'avais pu éclater en sanglots ou me soulager par des paroles, il se serait dissipé et le chagrin, s'étant épuisé de lui-même, se serait apaisé. ++

155
suite = "Mais maintenant
je commençai à m'habituer à de nouvelles peines...
tout est fait ça Paul? V2 l'été = les jours
ont de moins en moins de travail tant les dévots" & on ne se suit pas

Exemple d'annotations – archives personnelles de Régine Detambel.

Du griffonnage à l'écriture

Comment utiliser et entretenir l'élan vital que le livre nous offre ? Comment garder trace de son effet ressourçant qui nous a aidés à surmonter nos peurs, à chasser nos idées envahissantes ? Comment prolonger son effet soulageant, rassurant ? Par exemple en gardant trace écrite de ces moments de complicité. En associant l'écriture à la lecture afin de prolonger l'énergie des pages offertes.

Lecture tremplin pour des commencements de fictions ou pour un nouveau récit de soi. Lecture considérée non comme un tout définitif qui célèbre le talent et le style d'un auteur, mais comme un point de départ vers une activité personnelle.

Du griffonnage à l'écriture, il n'y a qu'un pas. Même l'écriture ordinaire, sans prétention littéraire, au travers de journaux, de petites notes à propos d'une expérience vécue, agit favorablement, interroge, conforte. Ainsi, on laisse une trace tangible dans le monde. Grâce au fil de la plume, à la bille du stylo, on donne du sens à ce que l'on éprouve, on donne une forme à ce qui est important, on verbalise les émotions qui nous envahissent, on se projette dans le futur, on clame qu'on est en vie et en constante recreation, ainsi que l'écrit la poète Colette Nys-Mazure :

Tôt le matin, abeilles enchantées, des mots vont et viennent, magnifient le monde. Ils informent et métamorphosent, suscitent notre écriture, la sollicitent.

Loin des turbulences, là où s'édifie le for intérieur, l'écart, l'intime.*

Portés par la page, on échappe au moins temporairement à l'angoisse, à la tristesse, quand les ruminations sont chassées par les péripéties que nos phrases nous imposent. D'où ce sentiment soudain de liberté, de voyage. Et la certitude de n'être plus jamais seul en soi-même.

Nous voilà plus sensibles au sens et à l'importance de certains moments de notre vie, dont nous n'aurions peut-être pas pris conscience autrement, sans ce catalyseur, sans cette autorisation.

Car la reconnaissance du pouvoir thérapeutique de l'écriture est lui aussi avéré depuis des siècles. Créer pour soi, à sa mesure, est un moyen de se tirer d'affaire, et de nombreux travaux portent témoignage de cette délivrance, au moins momentanée.

Nous pourrions demander leur avis aux diaristes, c'est-à-dire à celles et ceux qui alimentent chaque jour leur journal intime. Il se peut que

* Colette Nys-Mazure, *Feux dans la nuit*, Espace Nord, 2005.

le papier de leurs grands cahiers leur tiennent lieu de bras contenant. Car beaucoup d'entre nous s'égratignent aux aspérités des relations humaines. Heureusement, le papier est un véritable interlocuteur. Grâce à son hospitalité, nous pouvons construire des représentations de nos expériences, nous raconter notre propre histoire. C'est un abri, une maison de poupée, une cabane dans les arbres. Un refuge qui nous permet de voir le monde de plus haut.

Comment ça marche ? Il n'est pas interdit de faire quelques suppositions, à compléter au fil du temps et de nos expériences...

En déposant les mots sur le papier, on change la nature de ce qui nous accable, car l'écriture est un outil de compréhension de soi-même et du monde ;

En exprimant notre angoisse, on exprime autre chose avec elle, qui ne se serait peut-être pas dit sans elle et libère l'espace pour un nouveau cheminement ;

Écrire sur le papier travaille à l'intérieur de soi. C'est redonner du sens à ce qui nous semblait absurde, rassembler les petits morceaux de notre mosaïque, c'est descendre se faire signe au plus profond de soi, pour se prouver qu'on existe, malgré tout ;

Prendre soin d'un objet de papier que l'on peaufine, l'habiller de mots, le sculpter, l'orner

d'images, c'est prendre soin de soi. Mettant le texte en forme, on se reconstruit...

Et nous voilà prêts à l'action transfigurante des mots.

Prêts à tracer une nouvelle piste, à donner un sens au fatras de nos sensations, à nos souvenirs, à nos désirs parce qu'écrire rend plus vigilant et plus confiant, ainsi que l'assure l'écrivain Kamel Daoud : "Chercher les mots justes, écrire jusqu'à contraindre les objets à devenir consistants et les vies à avoir un sens est une magie douce, l'aboutissement de ma tendresse*."

Exercices pratiques en fin d'ouvrage, p. 190.

* Kamel Daoud, *Zabor ou les Psaumes*, Actes Sud, 2017.

II

LIRE POUR L'AUTRE

DU SOIN À VOIX HAUTE

ON FAIT la lecture aux enfants pendant quelques années, et soudain on s'arrête. Ils ont acquis la lecture autonome, ils sont assez grands pour se débrouiller tout seuls avec les livres. On s'imagine qu'ils sont assez grands puisqu'ils savent lire, oubliant que nous avons tous besoin d'histoires, quel que soit notre âge. D'histoires qui nous viennent du dehors et qui soient portées vers nous par la voix chaude de quelqu'un.

Car le silence est souvent bien lourd. Par exemple, malgré l'engagement inouï des soignants, encore trop de personnes âgées hospitalisées ne peuvent compter que sur quelques minutes d'échanges par jour avec le personnel, c'est-à-dire qu'on leur offre quelques miettes seulement du trésor humain de la parole et de l'écoute. Quelques minutes pour se dire, pour s'inventer, c'est moins que de la pauvreté affective, c'est vivre en dehors de l'humanité.

Certes, les livres veillent sur nous, il nous suffirait de lire quelques dizaines de minutes par jour pour nous assurer les bénéfices d'un soin authentique, mais parfois on n'a même plus la possibilité de jouir des livres.

Que se passe-t-il quand on ne peut plus déchiffrer seul de minuscules caractères ? Quand les yeux sont atteints par une pathologie ? Quand des symptômes dépressifs, même légers, nous empêchent de nous concentrer ? Ou bien quand nous sommes hospitalisés et fatigués ? Et si les livres n'ont jamais compté, s'ils n'ont pas pris de place dans la vie d'un être, comme c'est souvent le cas, cela n'empêche pas cette personne de prendre soudain conscience qu'il lui manque un interlocuteur... Même les non-lecteurs ont besoin d'histoires. Alors pourquoi ne pas leur proposer un peu de lecture à voix haute, un peu de notre voix ?

Il semble que pour tous, ou presque, lire signifie avoir la capacité de décoder seul des signes arbitraires sur une page. Or il s'agit d'une définition très incomplète. Lire, ce n'est pas seulement être capable de tenir un volume ou avoir de bons yeux. Ce n'est pas seulement détenir les compétences linguistiques nécessaires ou les prérequis suffisants dans les domaines logique et narratif. C'est aussi simplement écouter et accéder au flux d'une parole, à sa vibration. Car la lecture à voix haute permet d'amener, non pas le livre vers tous, mais le texte vers tous, par le

support de la voix. Non pas une voix enregistrée mais une présence vocale, c'est-à-dire une présence effective. Et les personnes qui bénéficient de cette variété très incarnée de "livre audio" ont bien le sentiment de lire.

Voilà, selon moi, le soin à pleine voix.

Une voix contre le chagrin

Nous sommes en 1823. Le poète allemand Goethe a soixante-quatorze ans. Il est resté prodigieusement actif, d'une créativité qui semble inépuisable, mais il est en train de mourir de chagrin dans la calèche qui l'emmène, de la station très chic de Marienbad où il prenait les eaux, jusqu'à sa maison de Weimar. L'adorée, la jeune Ulrike a dix-sept ans, et ses parents ont refusé de la laisser épouser le vieux poète. Ballotté dans la voiture, il ne desserre pas les dents et semble perdu dans ses pensées. Dans l'auberge où il fait relâche pour la nuit, il inscrit l'exergue de l'œuvre à venir, signée du poète italien de la Renaissance qu'on appelait le Tasse :

*Et si l'homme se tait dans ses tourments,
Un dieu m'a donné ce pouvoir : dire ce que je souffre.*

Puis, à chaque relais, il bondit hors de la calèche pour écrire des vers. Tout au long du

chemin, la scène se répète. Chaque fois qu'il descend de voiture, Goethe recopie ce qu'il a préparé dans sa tête.

Terminus Weimar. Un laquais déplie le marchepied. Le cocher dételle les chevaux. On descend les bagages. L'œuvre est achevée. Goethe rentre chez lui en titubant. Il passera trois jours à transcrire son poème en lettres majestueuses, sur un papier qu'il a choisi tout exprès. Ce poème, il l'intitulera *Élégie de Marienbad*. Une élégie est une œuvre triste et mélancolique, elle chante les douleurs humaines, les amours contrariées, les peines, la séparation, la mort.

Ensuite, Goethe va s'effondrer. Son état de santé devient si préoccupant que ses proches vont appeler d'urgence son grand ami et confident, Carl Friedrich Zelter. Il va venir de Berlin le plus vite possible et prendra immédiatement conscience de la gravité de la situation, de sa singularité. Zelter écrira : "Que trouvais-je ? Quelqu'un qui semble avoir l'amour au corps, tout l'amour avec les souffrances de la jeunesse."

Zelter est musicien et compositeur. De sa voix chaude et tendre, il va décider de lire et relire au vieux Goethe sa propre poésie, tout juste écrite dans l'extrême douleur, la fameuse *Élégie de Marienbad*.

Et Goethe ne se lassera pas d'écouter cette voix amie qui lui lit en boucle, "avec tendresse", sa propre plainte, sa propre poésie.

Ce récit du dernier chagrin d'amour de Goethe est ainsi rapporté par l'écrivain du "monde d'hier", Stefan Zweig. Quelle réaction a eu lieu entre le rythme lent, très particulier, de l'élégie, et la bouche de Zelter ? Quelle réaction s'est produite entre les lèvres du musicien et les oreilles déprimées du vieux poète ? On n'en sait rien. Toujours est-il que ça a marché ! Celui qui se croyait mort revit parce que quelqu'un, dans un souffle sain et dynamique, lui a renvoyé l'énergie de sa propre créativité.

Si j'ai été capable d'écrire cela, c'est que je suis bien vivant et encore inspiré, je ne suis donc pas mort d'amour, a peut-être pensé le vieux Goethe...

En tout cas, la cure a été diablement efficace. Peut-être parce que la magie de l'oralité est toujours à la source des émotions humaines, parce que la mélodie et le rythme, quand ils sont travaillés et ciselés, rééquilibrent qui les écoute, qui les reçoit. L'on peut être calmé psychologiquement par une poésie.

La voix de Zelter, venue des confins du corps, a bercé le vieux poète comme un bébé. Ajoutée aux bienfaits de l'écriture, cette voix à la présence enveloppante a permis cette nuit-là de vaincre une souffrance immense.

Bain de langage

Mon premier lecteur-auditeur n'était pas un vieil homme. Pourtant, en dehors des horaires de visites autorisées, on l'abandonnait à la télévision, reclus dans sa chambre d'hôpital.

S'il désirait réfléchir sur le sens de cet alitement, s'il souhaitait échanger à propos de sa vie intérieure, on lui suggérerait de prendre un rendez-vous avec le psychologue rattaché au service. Ou encore avec l'aumônier ou le représentant d'une autre religion, ou même avec des visiteurs laïques, bénévoles et bienveillants, dont on allait lui donner la carte. Il n'a pas été question de lecteur en chair et en os, en vie et en voix, mais d'un chariot de livres jaunis qui ne différait en rien de celui contenant les médicaments, les draps propres ou les plateaux des repas.

Comme si le désir de parler ou d'entendre la voix de quelqu'un lui parler d'autre chose que d'injections ou de météo relevait absolument d'un soin médicalisé ou religieux, sentant déjà l'extrême-onction, et devant être immédiatement fiché et dûment répertorié dans un dossier. Comme si la plainte existentielle devait obligatoirement être prise en charge par le personnel médical, avec les outils de la médecine, alors que, de tout temps, la lecture a été disponible pour aider à prendre en charge ces problèmes hautement humains.

“Lisez !” avait suggéré notre président de la République, un certain jour de mars 2020, point de départ du premier confinement. Sans doute aurait-il pu ajouter : “Lisez pour vous-même, mais proposez également de lire pour l’autre, de faire des lectures à ceux qui ne lisent pas, car alors vous romprez leur isolement bien plus sûrement qu’avec de simples paroles polies.”

Dans ce don de voix, dans ce bain de langage que nous offrons par une lecture à voix haute, il y a un temps d’éveil enthousiasmant, qui relance l’imagination créatrice, l’invention, les émotions et la sensibilité. Faire la lecture à quelqu’un, c’est l’aider à lutter contre l’appauvrissement du langage, contre la perte d’estime de soi, c’est nourrir cette personne de ce qui a nourri le poème lorsqu’il a été écrit : l’imaginaire, le désir, l’énergie...

J’ai travaillé avec une jeune psychologue. Lorsque ses patients ont bénéficié d’une lecture à voix haute, elle s’en aperçoit tout de suite. Leur visage est radieux comme s’il s’était produit une sorte de renaissance. Les vibrations d’une voix lectrice ont fait résonner dans les corps autre chose que la douleur ou la maladie, autre chose que l’histoire de cette douleur ou de cette maladie. Malgré les limites, la lecture à voix haute a apporté quelque chose de nouveau. Aux perceptions qui déshumanisent, elle a mêlé de nouveaux matériaux à exploiter pour rebondir.

Lire pour l'autre est donc une très haute fonction. On y travaille à la réappropriation de la langue, à la réalisation du potentiel de parole de chacun, on cherche à dynamiter méthodiquement les décors stéréotypés qui abîment la pensée du monde et de nous-mêmes, mais on aide à dynamiser l'imagination.

Bien entendu, les lectures et les échanges que nous pouvons mettre en place ne modifieront pas radicalement le pronostic médical des patients et ne changeront pas matériellement la vie des personnes isolées. Mais nos lectures contribueront à améliorer la qualité de leur présence au monde.

Il serait donc bénéfique que les structures hospitalières, les maisons de retraite ou les Ehpad, et en général les lieux d'accueil, puissent offrir à tous ces temps de lecture à pleine voix, afin que plus personne ne vive dans la barbarie du manque de sens, afin que chacun puisse être remis en contact, concrètement, régulièrement, activement, avec la force des mots.

Dans ce cas, quelques phrases suffisent. Un court poème. Une strophe. Un refrain. Deux couplets d'une chanson. Car il ne s'agit pas de prescrire un titre mais plutôt d'accompagner une personne dans sa découverte émotionnelle et physique d'un texte. Cette lecture relationnelle place la voix, le visage, le corps au centre de la rencontre.

Les personnes dépressives ou qui prennent des médicaments entamant leur vigilance ont souvent de la peine à se concentrer, fuient la lecture solitaire et le silence. Dans ce cas, lire pour l'autre est une aide remarquable.

Lire pour l'autre apporte à la fois le contenant et le sens, c'est-à-dire la parole enveloppante qui apaise, mais aussi l'ordre du récit qui vient réagencer le chaos des émotions. Pour tous, la littérature ainsi transmise est une fête.

Car un simple mot a le pouvoir de nous modifier, dans notre esprit et même dans notre corps. Que l'on pense par exemple aux mouvements émotionnels provoqués en nous par un chuchotement d'amour ou par une insulte claquante. Avant même qu'il soit question d'histoire ou de personnage, le mot lui-même agit sur nous. Même hors contexte, il nous touche comme pourrait le faire un geste. Ainsi, contrairement aux idées reçues, le texte appartient à un monde dynamique, dans lequel on est mis en mouvement, et non à un monde statique qu'il conviendrait de réserver aux seuls rats de bibliothèque.

Et quand les mots sont portés par notre voix, qui fait alors résonner la présence, celle-ci confère immédiatement à l'œuvre une chaleur sensorielle et permet aux uns et aux autres de partager leurs impressions. C'est sous cette forme, orale et vocale, que nous pourrions proposer les livres.

EN CONCLUSION

La lecture à voix haute ne concerne pas seulement les personnes vulnérables et isolées. De même, elle n'est pas destinée seulement aux personnes âgées. Sur l'île de Cuba, par exemple, on lit des romans, des journaux, des magazines ou des essais aux ouvriers cigariers qui travaillent dans d'immenses hangars. On ne les laisse pas ruminer ou s'ennuyer dans leur activité manuelle répétitive, mais on leur apporte la réflexion et la possibilité d'un voyage intérieur, par des stimulations intellectuelles et émotionnelles.

Il est donc juste de faire de la lecture une cause nationale car personne ne peut vivre pleinement dans un désert de mots. Pour restituer notre expérience intérieure, nous avons besoin de concocter un récit nécessitant une certaine richesse de vocabulaire afin d'offrir à nos émotions la meilleure possibilité de s'exprimer. Par conséquent, pour ces êtres de langage que nous sommes, la pauvreté du vocabulaire réduit l'expérience de la vie. Et c'est précisément le rôle des lectures que d'offrir ce matériau lexical qui viendra amplifier et moduler nos capacités à nous raconter.

NOURRIR DE MOTS CEUX QUI NE LISENT PAS

Pour de nombreuses personnes, les livres sont encore associés aux études, voire à l'échec, évoquant des heures interminables, passées dans l'ennui de la classe. Les réelles difficultés rencontrées par ces personnes pour lire un roman devraient nous pousser à développer la lecture à pleine voix. En effet, lorsque nous lisons pour l'autre, nous n'avons pas vocation à enseigner ou promouvoir la littérature, mais plutôt à proposer du texte brut, dans une perspective purement créative et libre, en mettant en œuvre tout le corps. Là, notre voix lectrice peut avoir une fonction palliative et de soutien. Lire à voix haute dans ce contexte n'a rien à voir avec l'éloquence ou avec un premier prix d'interprétation. Il s'agit au contraire d'une expérience corporelle simple et naturelle, qui peut soulager les angoisses en réactivant d'anciennes expériences enfantines, quand les parents ou les grands-parents, pour les plus chanceux d'entre nous, racontaient l'histoire du soir.

La pédiatre et psychanalyste Françoise Dolto disait que les mots adressés aux enfants ont valeur d'objets transitionnels. Un objet transitionnel est ce lieu très doux, ce morceau de couverture, cette peluche à longues oreilles qui nous repose des rigueurs de la réalité. Notre voix lisant un poème peut elle aussi exercer cette fonction. Ainsi nous offrons des mots doux, des mots doudous ! Nos lectures à voix haute ont valeur d'ours en peluche, de lieu privilégié et sécurisé.

De plus, par notre voix qui transmet, qui transfuse la nourriture d'éveil que représente le texte, nous passons aussi notre énergie physique, notre souffle, notre tonus musculaire. Nous offrons une nourriture relationnelle qui contient, tout autant que le livre, le désir de vivre, la curiosité, le lien retissé grâce à la complicité qui se manifeste autour des textes.

C'est d'ailleurs un soin réciproque, il est certain que le lecteur à voix haute ressent lui aussi, au plus profond, les bénéfices de cet échange, car nous sommes tous, quels que soient notre âge et notre statut, des êtres en devenir. Enfants, adultes ou super-adultes, nous bénéficions tous de tels partages d'expériences, à la fois empathiques et esthétiques.

La santé culturelle

En 2018, à la demande de Françoise Nyssen, alors ministre de la Culture, Sophie Marinopoulos, psychologue et psychanalyste, experte de l'enfance et de la famille, a produit un rapport tout à fait alarmant sur ce qu'elle a nommé la "malnutrition culturelle" des enfants. Elle a tiré la sonnette d'alarme en appelant à la nécessité de renforcer leurs liens sensoriels, émotionnels, relationnels à leurs parents grâce à un éveil symbolique et artistique, notamment au travers de la lecture de contes et d'histoires à voix haute.

Selon cette praticienne, "la santé culturelle ouvre sur la connaissance de soi et la reconnaissance des autres. Elle permet à chaque sujet de construire son identité, de partager avec d'autres que soi".

Comment ne pas être terriblement intéressés par un tel concept, porteur d'apaisement personnel et de pacification sociale ?

Quant aux signes délétères de "malnutrition" qu'elle a rencontrés lors de son enquête et qu'elle attribue en partie à l'utilisation trop précoce des tablettes numériques, Sophie Marinopoulos en dresse la liste : "Nos enfants bien nourris présentent des signes de malnutrition culturelle : appauvrissement du langage, faible sécurité interne, perte d'estime de soi, baisse de la résistance à la frustration, excitabilité relationnelle, manque d'expérience sécurisante... Un mal-être

auquel nos conditions de vie ne sont pas étrangères.”

D’où son appel à une politique culturelle consciente du rôle que peuvent jouer l’éveil artistique et la transmission des histoires dans le devenir des tout-petits.

Or nous aurions tous bien besoin de cette culture profonde. Ce rapport devrait être transposable à toutes les catégories d’âges de notre société. Des sujets âgés en maison de retraite aux jeunes mères ou pères de famille au bout du rouleau, des personnes qui viennent de vivre une rupture ou de perdre leur emploi à celles qui exercent un métier de non-sens, au bord du surmenage, en passant par les adolescents gavés de virtuel, tous auraient besoin de la même attention et de soins culturels afin de mûrir sur les plans émotionnels et relationnels. Car ces apports-là manquent terriblement. L’on en mesure d’ailleurs en France, depuis des mois, les conséquences médicales et sociales. À quand la même lucidité et le même engagement pour d’autres catégories de la population ? Par exemple les onze millions d’aidantes et d’aidants exténués qui ont besoin de soutien, et même en préventif, pour chacun de nous, afin de nous préparer aux inévitables secousses de l’existence.

L’autre intérêt majeur de ce rapport est d’établir officiellement un lien de cause à effet entre les arts, la littérature et la santé des êtres,

instaurant du même coup la lecture en discipline nécessaire, voire vitale.

Certes, la chose a largement précédé le mot et nous n'avons guère besoin des ministères pour nous rappeler que la littérature est un soin. Elle l'a toujours été. L'idée d'utiliser les mots dans une perspective thérapeutique est apparue il y a des dizaines de milliers d'années quand, autour du feu de camp, quelqu'un a pris la parole pour raconter une histoire de chasse ou de dieu, de déesse ou de chamane... Les histoires, les récits, la transmission des contes et des mythes sont nés avec les tout premiers humains. Et nous avons vu comment les médecins de l'Antiquité grecque et latine s'étaient déjà emparés de la lecture comme remède.

Ce rapport ministériel exprime également la nécessité d'une médiation entre le livre et les êtres. Tout le monde n'a pas la capacité, le désir ou l'envie de lire seul. Mais tout le monde a besoin de remettre sa vie psychique en mouvement. En lisant pour l'autre, nous transmettons une nourriture d'éveil lors d'échanges basés sur les textes, ces textes qui sont justement la mémoire de notre humanité. Ainsi nos lectures pourraient-elles être pleinement considérées comme du soin, un puissant vecteur de cette "santé culturelle" à laquelle a appelé Sophie Marinopoulos. Et je suis pleinement heureuse

de l'existence d'un tel concept, venu soutenir l'action de toutes les actrices et de tous les acteurs de la chaîne du livre parce que notre travail de soin, au sens large, vient donc d'être reconnu au niveau des plus hautes instances de l'État.

Nourrir la volonté de vivre

Dans son roman *Bad Girl*, sous-titré "autobiographie intra-utérine", Nancy Huston raconte la vie d'un fœtus fille, qu'elle nomme Dorrit. Cette narratrice implacable sait tout de la vie intime de ses parents, des innombrables tentatives d'avortement de sa future génitrice, du désintérêt de son père biologique. Ce fœtus devenu femme devra aller rechercher, chez les grandes dames de la littérature, Virginia Woolf, Annie Ernaux, Simone Weil, le miroir de ses propres traumas pour avoir la force de survivre.

Il faut lire *Bad Girl* pour comprendre que lorsque notre "propre histoire crie famine", quand il a fallu "s'accrocher" dès les premières semaines d'existence cellulaire, "les histoires des autres doivent se déverser" en nous sans arrêt, tout au long de la vie, pour "nourrir à chaque instant" la volonté de vivre, pour faire de la personne "nulle" que nous croyons être, faute d'amour, un être capable de sauter hors du "malheur".

Lire pour s'accrocher. Lire pour survivre grâce aux "incubateurs de la culture" chers au philosophe Peter Sloterdijk...

Car nos jours sont une vive constellation de questionnements ouverts. Des livres trop simples ou trop convenus, porteurs de conseils stéréotypés, de formules plates, risqueraient de bloquer des issues plus originales, au lieu d'ouvrir l'imaginaire et l'être. Ils pourraient également donner l'impression, fausse et idéologiquement grave, que quelqu'un sait déjà ce qui est bon pour nous, où se trouve notre salut, et qu'il suffit, pour s'en sortir, de suivre les exemples donnés. Du reste, peut-on raisonnablement penser que l'on maîtrise l'effet d'un livre sur le lecteur, et qu'il serait donc réellement possible de prescrire un titre comme on le fait d'un médicament ? Nous l'avons tous expérimenté autour de nous : rien n'est moins sûr que l'effet produit. Un livre qui procurera telle ou telle émotion positive à deux personnes va en horrifier une troisième.

La tristesse, l'isolement, le sentiment de l'absurde, le désespoir, le besoin de sens appellent de nouvelles ressources pour induire en nous un changement profond. Alors que nous aurions besoin de jeter un regard neuf sur les émotions ou les objets les plus familiers comme si nous les observions pour la première fois, beaucoup

d'ouvrages véhiculent des scénarios convenus, qui nous enferment en nous tendant un miroir étriqué. Dans ces ouvrages parfois impersonnels, propageant surtout des normes, au travers d'exemples présentés comme universels, nous finissons par souffrir, à notre insu, de ce peu d'imagination.

Comme l'explique Frédéric Worms, philosophe du soin, il convient de se méfier de certains ouvrages qui se donnent pour des modes d'emploi et proposent pour s'en sortir qu'on suive le guide, par simple mécanique d'imitation. Worms y voit un risque si le sujet "se sent soumis à des règles qu'il est chargé d'appliquer tant bien que mal à son cas (...) devant alors se comparer à une norme idéale, et dans certains cas miraculeuse, la norme, si l'on ose dire, du miraculé*".

Car chaque individu est unique, complexe et multiple à la fois, et lui imposer des réponses toutes faites risquera de déclencher plutôt des résistances de sa part. Peut-être vaut-il mieux proposer librement de puissants ingrédients, des livres résonant de voix multiples, d'épais feuilletages de sens dans lesquels les lecteurs piochent ce dont ils ont vraiment besoin afin de concocter eux-mêmes leur propre recette, celle qui va leur convenir.

* Frédéric Worms, *Revivre. Éprouver nos blessures et nos ressources*, coll. "Champs essais", Flammarion, 2012, p. 259.

Pour la littérature il n'y a que des cas particuliers...

EN CONCLUSION

Ainsi chaque séance de lecture peut-elle devenir un soin véritable, qui prend en charge les besoins de la personne tout entière, en lui apportant des aliments symboliques, du sens, de l'imaginaire et du lien...

Ayons le projet de nourrir de mots et de baigner de voix toutes ces personnes autour de nous qui ont tellement soif d'échanger. Quel que soit leur âge, donnons-leur des histoires pour entretenir leur désir de vivre et de devenir.

POUR DES CHOIX SUBVERSIFS

LE PHILOSOPHE et sociologue Edgar Morin n'a jamais désarmé. Ayant étudié les savoirs nécessaires à l'éducation du futur, il se propose de repenser l'apprentissage pour le rendre apte à préparer les jeunes générations aux problèmes "de l'erreur, de l'illusion, de la partialité, de la compréhension humaine, des incertitudes que rencontre toute existence*". Car les savoirs quantitatifs ne suffisent pas, il s'agit de développer une vraie réflexion sur la complexité de la vie humaine, dit-il en substance.

Et nous avons vu que cette complexité s'exprime parfaitement dans les bonnes fictions.

* Edgar Morin, *Enseigner à vivre. Manifeste pour changer l'éducation*, Actes Sud, 2014.

Les adultes de demain

Pour cette raison, je me suis très souvent questionnée sur nos manières de lire aux enfants et aux jeunes. Nombre d'associations travaillent en ce sens aujourd'hui, et je voudrais particulièrement saluer l'une d'elles, l'association Lire et faire lire qui m'avait invitée à prendre la parole lors d'une conférence organisée en novembre 2019, pour l'anniversaire des vingt ans de sa création.

Au cours de cette journée exceptionnelle, réunissant tout le réseau de l'association, c'est-à-dire ses coordinateurs, ses bénévoles et ses partenaires, nous avons abordé la problématique du "Bien grandir, bien vieillir".

Ce thème avait pour volonté de toucher les deux groupes bénéficiaires de l'association : d'une part les lecteurs seniors intervenant auprès de petits groupes d'enfants pour partager leur plaisir de lire à voix haute, et d'autre part ce jeune public que l'on voudrait aider à trouver sa place dans la société.

L'essentiel de ma communication, intitulée "*L'apport des bénévoles de Lire et faire lire dans la construction des adultes de demain*", concernait bien sûr l'importance et l'efficacité de ces échanges intergénérationnels constitués autour du livre, et les effets thérapeutiques des lectures à voix haute, leur énergie motrice.

J'ai surtout abordé la question des textes à sélectionner pour ces séances. En effet, cette

lecture doit inclure une phase critique essentielle. Car lire à autrui comporte le risque de transmettre les stéréotypes culturels que nous avons nous-mêmes incorporés. Et si le bien grandir et le bien vieillir vont de pair, il faut alors se demander de quelles lectures sont nourris ces lecteurs bénévoles qui ont tous plus de cinquante ans, selon le règlement de l'association, et qui font donc partie de la catégorie, si peu valorisée en France, des séniors.

Qui va apporter à ces lecteurs séniors l'inventivité et la force pour les accompagner dans le bien vieillir, alors même qu'ils vivent au sein d'une société qui a confisqué le vieillissement, qui refuse de l'admettre et promeut par exemple des crèmes "anti-âge", c'est-à-dire au fond "anti-vieux", une société qui ne se gêne pas pour clamer sa haine du vieillir ?

Parmi les questions essentielles figure donc celle-ci : quels livres accompagnent les lectrices et les lecteurs séniors dans les changements de leur corps alors que de nombreux romans véhiculent toujours les clichés d'un sujet âgé qui souffrirait d'une perte d'estime de soi et vivrait dans le passé, en déplorant sa jeunesse ?

La lecture pour l'autre devrait aider à changer les codes et les canons. À faire bouger la norme en introduisant, dans les comportements et les discours, des éléments subversifs.

Se défaire des clichés

Dans *Le Deuxième Sexe*, paru aux éditions Gallimard en 1949, Simone de Beauvoir avait magistralement expliqué comment nous avons toutes et tous intégré les règles de notre société androcentrée, phallocentrée. Et comment à notre insu nous les répétons, les réitérons, les transmettons. Or la littérature est parfois elle aussi envahie de clichés qui en font un outil contre-performant pour un développement original.

Le “jeunisme” fonctionne comme le sexisme, magistrale démonstration de Simone de Beauvoir dans *La Vieillesse*, publié en 1970. Pour ce qui concerne le vieillissement, nous ignorons souvent à quel point nous sommes porteurs d’une vision faussée de cette catégorie de la population qui est déjà une part de nous-mêmes.

Il semble donc urgent de se défaire des représentations convenues et des clichés sur l’avancée en âge. Comme si nous n’en avions rien à apprendre ni à attendre, comme si l’âge n’était que déchéance à combattre et à retarder. Or la question du bonheur est conditionnée par la richesse de notre monde intérieur, de nos désirs et de nos rêves. Il s’agit alors de bien choisir les ouvrages qui nous accompagneront pour nous aider à nous affirmer.

Et justement, quelle vision du vieillissement les lecteurs seniors de Lire et faire lire vont-ils communiquer à leurs jeunes auditeurs ? Comment

vont-ils sortir des stéréotypes culturels occidentaux du type “la vieillesse est un naufrage” pour promouvoir une avancée en âge créatrice ?

Car on ne sait presque rien des super-adultes ; on sait seulement, mais sans en avoir encore suffisamment conscience, que ce que nous appelons *vieillesse* est aussi une chose culturellement construite. Cet âge de la vie a très peu été pensé, sinon sous forme d’images d’Épinal, presque toutes négatives et répétitives. Il faudrait tout reprendre.

De quoi sont faites nos représentations de l’adulte âgé ? Sur quels modèles (à renouveler, à repenser) sont-elles construites ? Dans quelle langue, sur quel lexique, sur quels récits reposent-elles ? Par conséquent, de quoi nous servons-nous pour appréhender notre propre vieillissement et celui des autres ? Nous n’avons peut-être que des idées reçues sur les vieillessees...

Une grande partie de notre souffrance n’est souvent due qu’à l’étroitesse des regards posés sur notre vulnérabilité. Il n’est qu’à voir la difficulté à vieillir sereinement, hors des jugements préconçus. Pour sortir d’un problème, il faut donc penser à contretemps, à contre-courant. Mais creuser un nouveau sillon, sans aide extérieure, est très coûteux en énergie psychique. D’où l’importance de textes ouverts, opposés aux courants réducteurs, et offrant les choix de vie

les plus divers possibles. Que nous soient offertes de multiples nuances, des variations, des subtilités. Nous avons besoin de picorer de la nouveauté ici et là, car pour un humain, sans cesse oscillant, sans cesse vacillant, il n'y a pas une vérité absolue, une solution ou un remède unique qui vaudrait pour tous, seulement un arrangement à trouver pour chacun, une sorte de bricolage, un équilibre dynamique à recomposer chaque jour.

C'est dès le plus jeune âge qu'il convient de se frotter à des textes originaux permettant le brouillage des codes, pour entraîner, progressivement, une modification des normes de la vieillesse en Occident car nous avons de plus en plus de témoignages d'une approche nouvelle.

Lire pour l'autre devrait avoir pour mission de propager ces exemples dynamiques de vieillissement en création, afin de rouvrir le champ des possibles, afin d'offrir à la communauté des milliers de modèles de vie originaux, refusant de se conformer aux manières de vivre répétitives et stéréotypées. N'oublions pas l'efficacité que peuvent encore avoir, par exemple, quelques pages de la pièce *Harold et Maude*, de Colin Higgins, contre la pensée unique qui condamne les sujets âgés. Et d'autres ouvrages encore trop peu connus, dans lesquels la vieillesse a un avenir, où elle bâtit, où elle fonde sur demain. Encore faudrait-il les faire circuler, les faire connaître...

Pour que les neurones miroirs de nos lecteurs-auditeurs puissent s'exercer sur une abondance de nouvelles expériences de vie positive, il est donc essentiel de nous débarrasser de l'ancienne perception monolithique du grand âge, empêchant toute créativité dans la construction de soi.

Inviter à lire de tout son corps

Les sujets âgés en institution sont dépouillés de l'armure ordinaire de la vie en société, des distractions multiples, de la famille, des obligations professionnelles qui sont aussi parfois des refuges. Sans cette carapace, ils sont à vif. Et même si l'écrivain américain Henry Miller dit qu'un livre vaut bien moins qu'un arbre, une vague ou une ombre sur la mer, tant pis, nous essaierons quand même de faire entrer un peu de terre, de feu, de jardins et d'oiseaux dans les couloirs d'une maison de retraite, grâce au texte qui stimule la mémoire et les facultés cognitives, suscite l'émotion par sa dimension affective, répare par sa dimension symbolique, apporte l'imprévu et la nouveauté et entretient le lexique verbal, de moins en moins utilisé par le sujet âgé. Ce sont quelques-unes des vertus de la lecture pour un être qui vit en institution. De plus, lire libère du poids du temps, autorise un va-et-vient jubilatoire entre passé, présent et avenir. Le roman

peut ainsi donner l'occasion de colorer autrement les minutes qui passent, de lancer une relecture de sa vie, pour redonner un sens à certains événements de son existence restés énigmatiques.

En entretenant le langage verbal des personnes vulnérables, leur mémoire, leur esprit et leur diction, il est encore possible de mobiliser les forces de vie qui continuent de réagir à la catastrophe du vieillissement. Nous savons maintenant qu'à tout âge le cerveau humain est capable de neuroplasticité. Et que les activités créatives facilitent grandement cette dynamique cellulaire.

Ceux qui endurent des moments terribles n'ont pas la possibilité de sauter certaines minutes ou certaines heures de leur vie. Ils doivent affronter chaque instant de cette horrible linéarité. Il ne s'agit donc pas de prescrire un livre mais de l'administrer en face-à-face, à même la blessure. De transmettre non pas l'ouvrage, mais du texte brut, non pas seulement le sens du texte mais la caresse de la voix incarnée, non pas forcément une pensée mais parfois uniquement du sensible, porté par le souffle. La nourriture de mots est une nécessité vitale. Elle permet aussi l'acquisition de défenses psychologiques et prépare aux événements de chaque jour.

Le poème travaille à la restauration du lien avec autrui. C'est pourquoi il est important de lire ensemble, en un jeu de réponses, de toi à moi. Ce sont quelques mots, plus soufflés que dits, plus répétés que lus. Pourtant les effets de ce conciliabule sont similaires à ceux des chansons, quand on tient la note, à l'unisson.

Car la voix humaine, qu'elle soit entendue ou proférée, a de multiples propriétés bibliothérapeutiques. Nous avons posé que l'écoute d'une lecture à voix haute développe la réceptivité et la concentration, renforce la confiance en soi, l'estime de soi. Notre voix enveloppe littéralement nos auditeurs. Mais si l'on inverse les rôles en confiant cette fois la lecture aux participants, on s'apercevra alors que leur voix vive aura sur eux-mêmes des effets positifs physiques et psycho-cognitifs identiques à ceux du chant, et leur permettra de découvrir leurs ressources personnelles de concentration et de mémoire.

Faire lire nos publics à pleine voix lance un travail respiratoire complet. Il s'agit d'abord d'accueillir et de recevoir son corps, en sentant ce qui vibre (les caisses de résonance du crâne et de la face, le voile du palais, la colonne vertébrale, les côtes...), de prendre conscience de ce qui se contracte (diaphragme, muscles abdominaux, cordes vocales, langue, lèvres...) pour mieux le détendre. En donnant ainsi au texte une dimension physique – et ludique, proche

d'une activité de bien-être – on s'éloigne de la perception scolaire de l'acte de lire.

Faire travailler le souffle du lecteur, sa langue, c'est encourager ses forces de vie, c'est aider la personne à se rencontrer dans l'intimité des mots qui caressent sa gorge, et descendent profondément dans son ventre, par le jeu d'une respiration amplifiée, retrouvée. Lorsque les bibliothérapeutes lisent à voix haute, ils enveloppent, contiennent, apaisent leur public. Mais si l'on invite également à lire à pleine voix la personne qui en a le désir, alors cette personne lectrice va se redresser, se retonifier, elle sentira le flux de l'air dans ses poumons, la force de l'inspiration et de l'expiration dans son ventre, la chaleur ou la fraîcheur de l'air dans ses narines... Bref, tout acte de lecture à voix haute peut devenir une expérience permettant ainsi de réapprivoiser le corps.

Quelques minutes de voix haute valent une séance de relaxation. En effet, tout comme cette pratique, la lecture physique mobilise la respiration et régule les émotions. On comprendra donc que l'on préfère, plutôt que le déchiffrage silencieux, cet investissement à pleine voix qui autorise la découverte, la surprise, la fructueuse mastication de mots nourrissants.

EN CONCLUSION

Même seulement quelques phrases vraiment originales peuvent nous accompagner toute notre vie pour nous aider à tenir contre vents et marées. Certains textes transcendent la banalité quotidienne ou les réactions parfois trop conventionnelles de nos proches et forment un tremplin en nous donnant une force de réinvention.

La parole de l'autre dynamise notre univers intérieur et nous transmet des émotions que nous ressentons à notre tour, nous permettant ainsi d'expérimenter du nouveau en nous, pour nous réinventer, nous redresser, car le poids des mots peut confirmer la consistance du corps. Le bouquin chaleureux qu'on nous lit à pleine voix nous relie à la communauté des vivants.

Voici le meilleur que nous puissions donner à nos publics, quel que soit leur âge : du choix, une force critique et un pouvoir de recreation à partir des matériaux neufs que nous leur apportons. Le bien grandir et le bien vieillir devraient pouvoir s'appuyer tous deux sur cette créativité. Chez l'enfant pour développer la construction de son identité, de sa personnalité. Chez le sujet âgé pour préserver son autonomie et sa dignité.

LIRE POUR AFFRONTER LE CONFINEMENT

AU PRINTEMPS 2020, j'ai expérimenté une approche de la lecture en temps de peine, auprès notamment de personnes âgées en institution, menacées à la fois de mort physique par contamination virale et de dépérissement affectif par le déploiement de mesures sanitaires pourtant destinées à les protéger.

Dès le 15 mars 2020, j'ai lancé un réseau de lectrices et de lecteurs bénévoles chargés de soutenir vocalement ces personnes anxieuses, privées de contacts et de présences, malgré le dévouement inouï des soignants. Lire & Relier a été une expérience tout à fait particulière et inédite. Il ne s'agissait pas de bibliothérapie proprement dite – ma méthode mobilise en effet d'autres outils que la lecture – mais d'une réponse spontanée à la crise, sous la forme d'une présence vocale passeuse de textes.

Enrichi de bénévoles de tous horizons (venant de l'enseignement, du soin, du spectacle ou de l'animation...), chacun imprimant sa marque

en proposant une nouvelle orientation, ce réseau s'est rapidement adressé aux personnes de tous âges, isolées ou angoissées par le confinement. Par des lectures à voix haute, fécondant des temps d'échanges individuels par téléphone ou en visio, les bénévoles du collectif Lire & Relier ont tenté de rassurer et de consoler, de redonner du sens au quotidien des plus isolés, face à une catastrophe planétaire sans précédent qui touchait à la fois le corps et l'esprit en excitant les peurs les plus archaïques.

Ensemble, nous avons tenté de réinventer des formes de vie capables d'intégrer l'impensable. Durant plusieurs mois, les voix des bénévoles et celles des personnes soutenues se sont tissées pour raconter l'aventure, les tâtonnements, les découragements mais aussi les bonheurs du printemps 2020.

Aider les "illectroniques"

Souvenez-vous de ce que fut l'annonce du vendredi 13 mars, quand les Ehpad ont fermé leurs portes aux publics qui les animaient. Ce fut un choc inouï. On a interdit aux personnes âgées en institution de recevoir des visites. Désormais le pont est levé, les gardes postés. Chaque personne âgée est seule dans sa chambre. Enfermée dans la citadelle. On réduit ses activités au

maximum. Ses interactions. Annulation des contacts de peau, des visages, des sourires et des bras qui accompagnaient autrefois. Pas si nombreux pourtant. Plus de sorties, le soleil est inaccessible, le printemps aussi, tout comme les fleurs sur la pelouse et le réfectoire. Le repas apporté sur un plateau a le goût d'une punition. Et les douleurs physiques et psychiques s'accroissent car les soignants qui aidaient à les supporter ne peuvent plus entrer. On ne reçoit plus la visite du kinésithérapeute, pas plus que celle du pédicure ou du coiffeur. Silence et douleur vont de pair.

Les soignants ont d'autres chats à fouetter. On l'apprendra petit à petit. Mobilisés contre le virus, essayant de sauver des vies, ils ont suspendu toute animation, mais sont conscients d'avoir dû faire un choix terrible. Car ils savent bien que les animations sont aussi de la vie. Ils savent bien que le maintien de temps créatifs et ludiques aurait pu préserver ces êtres privés de contacts, qui sont en train de se laisser peu à peu glisser dans une forme de vie végétative, sans liens et sans stimuli, tandis que leurs familles sont bouleversées.

Je pense longuement à toutes ces personnes emmurées vives. Quel crime ont-elles commis ? Celui de fragilité. On les emballe comme des vases dans du papier journal. Dans du coton où elles étouffent. Mais être fragile, ce n'est pas être faible. Et dans de tels lieux de détention, il y a

fort à parier que les forces inutilisées, les puissances désormais en friche vont vite se changer en panique et en angoisse. D'autant que les télévisions, qui seules occupent la vie des résidents, procèdent à un décompte quotidien des morts avec une précision de série policière, asphyxiant leurs derniers désirs dans cette froide comptabilité statistique et anonyme.

Mais si les corps n'entrent plus, les voix, elles, peuvent encore frayer leur chemin vers les êtres. Lire & Relier se déploiera donc en priorité dans les établissements pour personnes âgées car la plupart des résidents sont en outre des "illectroniques".

J'apprends ce mot. Il désigne qui ne sait pas se servir d'un téléphone cellulaire, d'un ordinateur, et encore moins des applications de vidéoconférence. Il pointe ceux qui vivent sans téléphone mobile. Autant dire une grande partie des personnes âgées en institution.

À partir du vendredi 13 mars 2020, la dépendance consiste aussi à avoir besoin d'un opérateur pour entretenir les liens.

Mais il y a un téléphone fixe dans toutes les chambres, un bon vieux téléphone filaire qui ne nécessite pas de compétence informatique pour tailler une bavette. Ainsi Lire & Relier va pouvoir proposer la musique des voix, la danse des mots.

Un soin d'urgence

Plus que jamais les livres peuvent nous relier... Je poste sur les réseaux sociaux des annonces proposant de prendre en charge vocalement pour des lectures et des échanges, chez elles ou en institution, des personnes de tous âges que le confinement angoisse ou isole encore davantage.

Aussitôt, de nombreux médias me rejoignent pour m'encourager et relayer l'information. Puis des bénévoles, militants et souteneurs, commencent à me contacter. Ils sont partants pour aider à résister à la perte de contacts en offrant leur voix bien vivante. À leur tour, les soignants manifestent leur intérêt. Tous sont d'avis que des moments de partage autour de lectures à voix haute peuvent apaiser l'anxiété qui monte, redonner le sourire en favorisant le lien social mais aussi la réflexion et l'introspection, malgré le contexte inouï de la pandémie et rendre ainsi l'impermanence moins terrible.

Les bénévoles de Lire & Relier viennent de tous les secteurs professionnels. Leur point commun est d'accorder une grande importance aux livres dans leur vie. Beaucoup sont des personnes que j'ai formées à la bibliothérapie durant les années passées. Certaines sont déjà engagées aux Restos du cœur ou dans des épiceries solidaires. Toutes et tous ont ressenti le premier confinement lié à

l'épidémie de Covid-19 comme une occasion de réfléchir au fonctionnement de notre société, à son individualisme, au sort réservé à ses aînés, et à réagir à cette prise de conscience. Tous ont déjà confusément ressenti la nécessité de contribuer à plus de justice dans notre quotidien. Lire & Relier nous donne l'occasion de réaliser ce désir ancien et profond.

Nous apporterons donc des récits, des histoires, des fictions, de la poésie comme des nutriments, des offrandes, sans autre intention qu'élargir l'horizon sensible de nos auditrices et auditeurs. Nous n'enseignerons rien, n'attendrons rien, mais serons conscients à chaque instant de l'extrême puissance de cette simple lecture.

La voix d'un autre qui lit permettra de donner du sens à ces moments inouïs que nous vivons. La voix d'un autre qui dit des poésies ou des contes va permettre de susciter des perceptions nouvelles, des réminiscences, des envies de se raconter, de poser des questions. L'imagination s'enrichit de nouveaux matériaux qui offrent de l'énergie pour la rêverie. Avant tout, il s'agit d'un geste de prendre soin, d'un engagement de lectrices et de lecteurs investis dans l'accompagnement.

Au téléphone, même un sourire s'entend et se savoure.

Un ami journaliste me demande : "Comment je fais pour télécharger vos lectures ?"

Mais ce n'est pas de la voix en conserve, c'est du direct ! C'est unique, intime, réservé à une seule personne à la fois, dans un échange individualisé et vivant. Il s'agit d'une discrète contribution. Un à un. Un par un. Une voix vraie qui se donne à une seule personne pour lui rendre le sentiment de son importance, pour redonner du sens à sa vie de relation. À sa vie tout court.

C'est à ce prix que la lecture à voix haute deviendra un soin d'urgence et peut-être une planche de salut pour ces personnes isolées depuis des semaines.

EN CONCLUSION

Lire & Relier ne pratique donc pas le soin de masse. Nous ne prescrivons pas un titre que lisent des milliers de personnes, nous n'enregistrons pas un fichier audio pour engranger des milliers de clics, mais nous nous rendons, un par un, vocalement, au chevet de chacun. Un authentique "prendre soin" qui s'adresse à chacun individuellement. D'autant plus que, dans la mesure du possible, auditrices et auditeurs sont suivis par un même lecteur, ce qui favorise le lien lors de rendez-vous réguliers rythmant le temps.

SUR LE TERRAIN

LES INTERACTIONS de Lire & Relier se basent sur la triangulation entre la personne lectrice bénévole, la personne-ressource de l'établissement ou de l'institution qui informe nos auditeurs pour les préparer à la lecture (animatrice ou animateur, psychologue, psychomotricien.ne...) et la personne bénéficiaire de cette lecture.

Les bénévoles s'organisent, s'inquiètent parfois car il y a beaucoup de malades d'Alzheimer parmi les auditeurs que les établissements leur ont confiés. L'animatrice d'un Ehpad nous a prévenus : "Nous les avons préparés à votre appel, mais ils l'auront peut-être oublié quand vous téléphonerez. Ne vous inquiétez pas."

Tisser le lien

Même si cela fait du bien d'entendre une voix amie, ce n'est pas simple pour certains résidents

d'entendre une voix étrangère, même si elle se veut sécurisante et génératrice d'un moment enveloppant. On n'entre pas dans une oreille aussi facilement. La démarche peut prendre un peu de temps. Mais il ne s'agit là que de cas plutôt rares. La plupart des bénévoles sont accueillis par des propos francs, pour de longues conversations.

Isabelle est ravie : "J'ai senti qu'un embryon de conversation se formait, j'ai lu un extrait d'un roman de Paul Auster, et ce monsieur avait été libraire. Voilà, j'avais trouvé le bout du fil : respirer, faire silence et rebondir sur de petites choses."

Dès la première conversation avec son auditrice, Anne-Sophie a rencontré une personne avide d'échanges et de partages : "Tout ce qu'elle me confie est un cadeau. Je lui ai dit que j'avais bien fait de l'appeler parce qu'elle m'a appris plein de choses... alors elle m'a répondu du tac au tac : Connaissez-vous l'histoire de la vieille qui ne voulait pas mourir parce qu'elle avait encore beaucoup à raconter ? C'est un poème catalan !"

Quant à Alexandra, elle a eu un premier entretien le 31 mars avec Albertine. Au départ, Albertine hésite un peu à s'engager : "Je ne suis pas instruite, dit-elle, mais quand même, je suis curieuse de savoir ce qui se passe dehors." Alexandra explique qu'il s'agira simplement de se laisser prendre par la musique des phrases et

voyager ensemble par les mots. Albertine participera de tout son cœur à l'échange. Et au moment de raccrocher, elle dira souvent : "Notre petite conversation m'a égayée pour la journée ! Vous êtes la vie qui arrive !"

Hana raconte elle aussi sa première séance de lecture avec une résidente : "Je sentais le fil très fragile, pouvant se briser à tout instant. Je ne savais pas si elle accepterait de me parler ou si elle allait raccrocher sans prévenir." Pourtant cette lecture aura bien lieu et permettra d'affermir le lien.

Nathalie dit que dans les silences hésitants elle parle d'elle : "Je commence par me décrire, j'ai des cheveux bouclés, blancs, je vais vous dire à quoi je ressemble. Et vous ? Ça les fait rire. Parfois ils semblent étonnés de leur propre rire. Comme s'ils ne s'étaient pas entendus rire depuis longtemps. D'abord discuter. Puis lire. Petit échauffement. Se réhabituer à parler, à faire parler. Vous aimez Paris ? J'ai un petit livre sur Paris. Je vais vous en lire quelques lignes... Mais rien ne se passera jamais comme on l'imagine..." L'une des auditrices de Nathalie parle d'elle comme de sa "nouvelle amie inconnue". Au bout de trois semaines, le lien est vraiment tissé. En outre Nathalie utilise ce qui a été dit durant une séance pour inspirer les thématiques de la suivante, assurant ainsi la continuité des rencontres grâce à ces supports mémoriels. Elle repère tous les petits signes qui pourront lui permettre, pour

la fois prochaine, une sélection de textes appropriés, dans le droit fil de la dernière conversation.

Revivre

Avec ses auditeurs friands de pays lointains, Marie voyage dans les contes du monde entier. Ce qui fera dire à l'une de ses auditrices : "Quel beau printemps ! On aura fait le Japon, l'Écosse et la Martinique !"

Un auditeur réclame des textes sur les arts martiaux, "sur les gens qui se dépassent", précise-t-il. Et ces lectures le ravissent.

Catherine a constaté que, depuis quelque temps, son auditrice éteint la télévision pendant l'appel, ce qui n'était pas le cas au début. L'attention se précise. L'attente de nos appels se fait plus grande. Nous ajoutons de l'intérêt à la vie quotidienne des personnes concernées. Nous constatons que leur voix change. Plaintive au début de l'appel, elle s'affermit, se colore, s'enjoue. Ces expériences communes permettent aux sujets âgés de retrouver la complicité des échanges, le plaisir d'une conversation riche, émaillée de lectures nourrissantes.

Justement, Laurette aime lire de petits textes bienveillants qui font appel aux cinq sens. Ce sont des poésies, des extraits de romans qui font

sentir des parfums, goûter des chocolats, et qui poussent même les personnes les moins lectrices à demander à poursuivre cette conversation sucrée. De telles gourmandises pour l'imagination enrichissent l'image de notre propre corps, l'embellissent et nous rendent plus aptes à nous tourner vers le monde.

Très rapidement, des interlocutrices et interlocuteurs nous déclarent avoir "l'impression de revivre". Les bénévoles s'émerveillent des effets produits par leur voix, par le rythme des mots lus, qui contient de très vieilles chansons que les corps entendent. Quant aux échanges qui accompagnent les lectures, ils sont essentiels pour nos publics âgés et solitaires. Parler, c'est respirer et se relaxer. Chaque appel, si humble soit-il, peut devenir le lieu d'une fête corporelle et émotionnelle. Chaque lecture permet de vivre d'autres vies, de connaître d'autres points de vue, de sortir du petit cercle de son ego, de découvrir des émotions neuves, de rencontrer peut-être de nouveaux possibles.

Saveur de l'évasion

Le printemps s'écoule dans une angoissante lenteur. Des journalistes engagés, dont Florence Aubenas pour *Le Monde*, publient des papiers sur la solitude de nos aînés. De nouveaux

bénévoles nous rejoignent. De nouveaux établissements nous réclament.

Pascal nous envoie un article de *L'Express* faisant état de seize morts et quatre-vingt-un cas de Covid-19 dans un Ehpad parisien. Pascal s'inquiète, se demande si ce sont "les siens", car il fait justement des lectures à des auditrices et des auditeurs du même arrondissement. Renseignements pris, ses interlocuteurs vont bien mais l'augmentation des risques de contagion déborde le personnel qui doit gérer le risque vital et n'a désormais plus le temps de préparer l'appel qu'il déclenche sur Skype. Pascal a choisi la visio, moins coûteuse que le téléphone quand on appelle depuis la Suisse. Il est donc le seul d'entre nous à avoir vu le visage de ses auditeurs. Mais il s'est aperçu que les personnes qui peuvent le voir sur l'écran ne le regardent pas obligatoirement. Elles sont plutôt dans l'écoute, ouvertes à l'imaginaire. Leur plaisir se manifeste par de petits gestes plutôt doux. Un sourire sur le visage, elles semblent savourer, siroter. "Moi non plus, je n'ai pas besoin du visage, dit Pascal. Quand on est attentif, on perçoit les moments où le texte titille l'auditeur. Quand on a les sens en éveil, on entend les réactions dans la respiration, dans les blancs entre les commentaires de l'auditeur. Pas besoin des traits du visage..."

Pascal lit du Ramuz ou *La Panthère des neiges* de Sylvain Tesson. Une auditrice s'émerveille de la couleur du ciel dans ces récits de voyages. Elle

parle des formes merveilleuses que prennent parfois les nuages. Pour la fois suivante, Pascal promet un poème sur les nuages. Et déjà l'auditrice lève la tête vers sa fenêtre en s'écriant : "D'ici là, je vais regarder les cumulus autrement, pour m'évader !"

Fin avril, les psychologues des établissements intensifient leurs appels pour demander de nouvelles voix : "D'autres résidents sont intéressés par vos lectures, en plus de celles déjà mises en place. Pensez-vous avoir rapidement des lecteurs pour ces nouveaux auditeurs ?"

Mais quel avenir pour les personnes qui sont moins entourées et restent livrées à un douloureux isolement ?

EN CONCLUSION

Dès la première séance, même chez les résidents les moins actifs, nous remarquons un éveil. Ce qui semblait inconsolable en eux bénéficie donc des effets thérapeutiques de la lecture à voix haute. La chaleur affective passe du texte à la chair, et poursuit l'action apaisante de la voix : détente, soulagement, rassurance... Un poème ou quelques pages de roman sont venus s'installer dans le cercle de la souffrance et l'ont délogée.

De séance en séance, les signes positifs de transformation vont se confirmer.

NOS APPRENTISSAGES

PENDANT TOUTE LA DURÉE des divers confinements et de la suspension des animations en maisons de retraite, les bénévoles de Lire & Relier se sont connectés au moins une fois par semaine en visio pour rejoindre ce que nous avons appelé le “salon vocal”, afin de partager nos expériences. Je leur ai également demandé de noter par écrit les grandes lignes de leurs échanges avec les résidents, ainsi que les propos les plus riches, les moments les plus piquants, les plus savoureux de leurs conversations. Il est important de pouvoir garder une mémoire de ces floraisons absolument imprévisibles afin d'apprendre de ces grands moments.

Dans nos échanges quotidiens autour de notre pratique, qui fut un temps de formation continue pour chacun de nous, nous avons toujours respecté l'anonymat de nos auditrices et de nos auditeurs, ainsi que le secret médical. Nous n'avons partagé que la chair des échanges, c'est-à-dire la manière dont les textes littéraires ont

pu intéresser, ranimer, aiguïser la curiosité, réinviter les personnes dans le grand bain relationnel et créatif.

Le salon vocal

Plus que jamais, les voix et les visages nous relient. Pour nous, bénévoles, le salon vocal est le lieu privilégié où l'on va rompre notre propre isolement et partager des émotions communes. C'est un espace de respiration et d'échange d'expériences. Dans notre propre quotidien soudain anxiogène, le salon est créateur de liens amicaux. Nous venons y parler de nos auditrices et de nos auditeurs mais aussi de la découverte de notre propre fragilité, du confinement des êtres, de l'épreuve de la contagiosité ou de la maladie, de la raréfaction de nos expériences sensibles en société.

Ensemble, nous prenons conscience de l'importance de ce lieu créatif que nous proposons à nos interlocuteurs. Car un simple échange vocal nourri de textes littéraires crée un lieu permettant l'accueil de l'autre et une vraie rencontre, à l'abri d'un monde extérieur devenu effroyablement agressif.

Pour beaucoup de bénévoles, il s'agit du premier contact avec des personnes âgées ou isolées. Je dois donc leur préciser leurs engagements de

lecteurs : penser à adapter les temps de lecture aux capacités d'attention des auditeurs, bien articuler...

Mélanie et Sonia, psychologues, dessinent le cadre nécessaire à un accompagnement sûr, expliquent comment présenter aux auditeurs les raisons pour lesquelles nous sommes là aujourd'hui. En leur précisant bien que nous ne serons disponibles que durant le temps du confinement, c'est-à-dire jusqu'à ce que les animations et les visites reprennent. Ainsi nous préparons le terrain de la future séparation.

Il va de soi que les psychologues de Lire & Relier conseillent de garder vis-à-vis des personnes une distance bienveillante, qui leur laissera la place de s'exprimer. De respecter le vouvoiement, de ne pas interroger pour ne pas forcer au mutisme. De ne pas interpréter, mais être simplement là, vocalement présents. Accompagner avec des histoires, faire une lecture est déjà une manière d'écouter. Et pendant que nous lisons, nos auditeurs jouent avec les mots, s'interprètent, se comprennent, se racontent. Se cherchent et se retrouvent.

De même, elles conseillent de ne pas appeler tous les jours mais seulement une à deux fois par semaine. Il convient de laisser un temps de respiration entre les appels pour donner aux personnes la possibilité de se saisir de ce que nous leur avons offert. Car après l'appel, le texte continue de travailler dans leur imaginaire. La

trace d'une lecture est pérenne puisqu'un texte littéraire agit plus profondément qu'un simple papotage. Bien sûr, les échanges à bâtons rompus sont nécessaires eux aussi, mais seulement en complément de la lecture.

En outre, chaque bénévole s'engage à préserver la confidentialité et l'intimité du sujet appelé, en particulier dans un milieu médical. Nous n'échangeons en groupe qu'autour des lectures proposées et des réactions des personnes auditrices dotées d'un pseudonyme. Ainsi naissent de véritables personnages. Pour respecter l'anonymat requis, Françoise nous fait part chaque semaine de ses temps d'échanges avec celle qu'elle a renommée Mme Pétillante, la doyenne de nos bénéficiaires, âgée de cent six ans, joyeuse et optimiste, pour qui elle redoute d'autant plus le syndrome de glissement, cette dépression brutale qui guette nos sujets âgés à présent qu'ils sont coupés du monde.

Rapidement, nous nous adresserons également à des adolescents. L'une de nos bénévoles accompagnera, huit semaines durant, une lycéenne terrifiée par la catastrophe sanitaire.

Chaque soir, dans le salon vocal, nous écoutons donc les récits des bénévoles. Carole en prend note, ainsi que des extraits de textes qui ont été lus. Grâce à ces comptes rendus, les absents peuvent se ressourcer à tout moment

et trouver des idées de lecture. Heureusement, beaucoup d'entre nous ont des rayonnages bien garnis. Expert dans les choix de textes, Pascal fait la démonstration de sa méthode. Dans les ouvrages de sa bibliothèque il a glissé des signets définissant des thématiques très concrètes : Jardins, Voyages, Enfance, Couleurs... Et le jour où nous apprenons la disparition de Luis Sepúlveda, il met un point d'honneur à en lire quelques pages à tous ses auditeurs.

Une bénévole parle de la préparation de ses entretiens comme d'une recette de cuisine. "C'est comme préparer une tarte aux pommes, dit-elle en riant. Je recherche le texte que j'ai envie de partager, je le mets de côté, je prépare mes extraits comme des ingrédients." C'est également le cas de Mauricette, qui regarde sa bibliothèque en pensant à ses auditeurs et recherche pour eux ce qui deviendra "cadeau et présent". Car pour elle, ces lectures ont créé un lien réciproque, un "rituel bénéfique" qui métamorphose le temps confiné, si lent à passer.

Alexandra aime récolter ce qu'elle appelle des pépites, c'est-à-dire les phrases émouvantes ou éclatantes de ses interlocutrices. Un soir, elle nous raconte que son auditrice l'a remerciée ainsi, avec effusion : "Vous avez mis du soleil dans mon rien."

Nous sommes émus aux larmes.

Elle nous offrira ainsi régulièrement un florilège de répliques glanées pendant ses appels.

Et souvent nous éclaterons d'un rire émerveillé devant la fraîcheur inouïe de certains commentaires. Je pense particulièrement à celui de Gisèle : "Il faut se mettre dans la tête que quand on est très âgé, il y a un moment où on va disparaître, alors on essaye de faire quelque chose, quelque chose d'original, ne serait-ce que penser..."

Ne serait-ce que penser... Pour certaines personnes la vie en institution est justement une catastrophe de la pensée. Un total abandon de la vie intérieure et de ce qui en soi peut être "original". Lire & Relier apporte donc bien plus qu'un échange d'idées et de paroles bienveillantes : de l'énergie par la stimulation de l'imaginaire.

À la demande de son auditrice, Hana a lu "Pour faire le portrait d'un oiseau" de Jacques Prévert. Grâce à elle, notre résidente a encore accentué le plaisir qu'elle éprouve à observer les merles qui vivent dans l'arbre devant sa fenêtre : "Je voulais que vous me racontiez une histoire d'oiseaux, pour les avoir en double !"

Un auditeur réclame des histoires tristes. Une auditrice demande à une bénévole de conclure toutes les séances de lecture par le poème de Paul Valéry intitulé "Palme". Et s'en délecte comme d'une friandise :

*Ces jours qui te semblent vides
Et perdus pour l'univers*

*Ont des racines avides
Qui travaillent les déserts*...*

Parfois, nous nous inquiétons devant certaines manifestations émotionnelles excessives provoquées par nos lectures. Certes, les sentiments tristes ou joyeux éveillés par une histoire ou par un poème font partie de la vie et ne sont donc pas à redouter, mais nous devons cependant savoir nous arrêter devant l'hypersensibilité à certaines thématiques et donc modifier nos choix en conséquence. En revanche le rire, même intense, ne fait jamais peur à nos auditeurs, qui réclament volontiers des sketches de Raymond Devos.

Il y a d'autres moments de grâce, par exemple quand Anne-Sophie nous annonce qu'elle a reçu une invitation sur Facebook de la part d'une auditrice de quatre-vingt-dix ans.

Ou encore ce jour où nous avons fait des émules... Huguette, résidente d'un Ehpad, nous demande des conseils pour organiser elle-même des lectures à destination d'autres résidents intéressés.

Quant à Mélanie, son auditrice lui a demandé : "Et moi, je peux aussi vous lire des choses ?

* Paul Valéry, "Palme", *Charmes*, Coll. "Folioplus classiques", Gallimard, 2016.

J'adore lire à voix haute, chez moi, toute seule."

Des effets bénéfiques

Anne-Sophie fait partie de nos bénévoles qui n'avaient encore jamais travaillé avec des personnes âgées et ont découvert à la fois leur solitude et leur richesse. Malgré le poids quotidien du télétravail, elle nous exprime presque chaque jour son émerveillement face aux réactions de Colette, qu'elle sent s'épanouir au fil des semaines. Colette a l'esprit très vif, même si elle craint de perdre un peu ses capacités de mémorisation. Tandis qu'Anne-Sophie lui lit la première strophe du poème qu'elle a réclamé, les mots lui reviennent et elle accompagne à mi-voix sa lectrice, de mémoire, à sa propre stupéfaction car Colette était persuadée qu'elle ne se souvenait d'aucune poésie. Il a donc suffi de lui redonner quelques notes de la partition pour qu'elle se remette à chanter.

"J'imagine que le plaisir que je prends à mes lectures se ressent dans ma voix, la raffermi et la rend plus persuasive. D'ailleurs j'ai senti mon timbre changer au fil de ces appels", confiera Anne-Sophie.

Une autre de ses auditrices lui demande des poèmes sur la montagne. Très souvent elle

s'enquiert du lieu de la scène. Elle semble ne pas pouvoir se représenter le texte en images mentales si elle n'a pas une idée de sa localisation géographique. Anne-Sophie s'efforcera donc de situer toutes ses lectures.

Mélanie, elle, prépare des pages sur le thème de la mer. Elle demande tout d'abord à son auditrice si elle est bien installée, mais aussi ce qu'elle voit de sa fenêtre, de quelle couleur est le ciel, comment sont les arbres et si elle a un verre d'eau à portée de main. Puis elle commence par un poème parlant d'une tempête qui pointe à l'horizon. "Cette tempête au loin m'a apaisée" commente l'interlocutrice en inspirant profondément. Puis, déjà ailleurs, elle formule une autre idée : "Mes enfants ne m'appellent pas. Est-ce que vous croyez que je peux les appeler pour leur raconter des histoires comme vous le faites avec moi ?"

Tous les bénévoles de Lire & Relier ont remarqué les effets bénéfiques de leur passage. Beaucoup de leurs témoignages parlent d'auditeurs tenant d'abord des propos décolorés, voire désespérés, mais qui se montrent rapidement curieux et ouverts aux initiatives. De sorte qu'après une dizaine de minutes d'échanges s'opère déjà une véritable métamorphose, au moins un éveil de ces résidents qui semblaient d'abord sans ressources et sans ressort. Bien entendu, ce n'est pas le

cas de tous, mais une large proportion des publics réagit de cette façon tout à fait spectaculaire.

Audrey rapporte une expérience de cet ordre avec une auditrice apparemment très négative lors de la première séance. Elle se disait déboussolée par les mesures sanitaires et incapable de se projeter dans un avenir qui verrait reprendre les animations et les visites en maison de retraite.

Pourtant, jour après jour, les séances sont passées de dix à vingt-cinq minutes, et l'auditrice a déclaré se sentir rêveuse, apaisée, sans pouvoir expliquer pourquoi.

Même constat d'une expérience enrichissante pour Sonia, à propos de ses patients accompagnés par Lire & Relier : "Les bénévoles ont contribué à ouvrir une fenêtre sur la vie, en posant une voix, une autre voie, tout à côté de la crise sanitaire, afin d'adoucir cette période mouvementée et anxiogène."

Aider les aidants

Grâce au salon vocal, les bénévoles ne sont pas non plus abandonnés à leurs émotions. Car certains sont émus et parfois même angoissés par les interactions avec leurs auditeurs. D'autant plus quand les journaux laissent entendre que les sujets âgés seront confinés jusqu'à la fin

de l'année 2020, ce qui provoque une nouvelle dégringolade psychologique chez les résidents.

La plupart des bénévoles expriment également leur anxiété quand vient l'heure du rendez-vous et que leur appel téléphonique sonne dans le vide. Pour eux, c'est très éprouvant de ressentir la fragilité de l'autre, sa détresse, sa solitude. Le salon vocal sert donc aussi à partager le désarroi de ces lecteurs, à l'entendre et le soutenir. Car souvent ces temps d'échange avec des publics en souffrance réveillent leurs propres démons.

C'est le cas de Pascale, confrontée au deuil que vit l'une de ses auditrices qui vient de perdre son fils. Nous l'aidons à supporter la douleur de son interlocutrice, qui l'écrase physiquement : "Je ne me sentais pas bien quand elle m'a appris ce drame, c'était trop lourd, j'ai eu peur d'être happée..."

Pascale cherchera dans les livres d'autres mots que ceux de la courtoisie pour envelopper cette mère avec laquelle elle se sent en empathie. Nous réfléchissons ensemble à des textes qui, portés par sa voix, pourraient tenter d'alléger une telle souffrance.

Isabelle, orthophoniste, accompagne les bénévoles surpris par les problèmes d'élocution de quelques résidents atteints notamment de la maladie de Parkinson.

Françoise est attristée parce que l'une de ses auditrices très pratiquante perd la mémoire et s'est mise à oublier ses prières, ce qui la déprime terriblement.

Une auditrice en Ehpad n'a pas de nouvelles de son mari, hospitalisé à l'étage supérieur. On les a séparés parce qu'il a attrapé la Covid. Pour apaiser son angoisse, cette dame nous réclame "des berceuses de voix".

Et puis un jour nous devons soutenir Geneviève dont l'auditrice est décédée dans la nuit. Le salon vocal bruisse de paroles de soutien tandis que Geneviève répète tristement : "Je ne m'y attendais pas..."

Christophe sera de bon conseil. Régulièrement confronté, dans son métier, à la perte de patients, il suggère à Geneviève de se livrer à un petit rituel, par exemple relire à voix haute, pour elle-même, les derniers textes partagés avec son auditrice. Geneviève adoptera en effet cette efficace manière de dire adieu.

Le déconfinement approche. *La Vanguardia* propose en Espagne une présentation de ma méthode de bibliothérapie. Cette interview sera la plus émouvante de ma vie, car je viens d'apprendre que la patinoire de Madrid a été transformée en morgue. Il faut tenir et aider à faire face. Les établissements savent maintenant que nous existons et que les animations poétiques et romanesques sont vitales. Plus que jamais, nos voix lectrices ont empêché le syndrome de glissement chez nos auditrices

et nos auditeurs âgés ou isolés. Mais combien d'entre eux nous reste-t-il à aider ?

Bien sûr, il est impossible de résumer en quelques pages les apports singuliers de chacune de nos lectures. Mais elles ont mis en évidence, s'il en était besoin, que le grand âge reste celui de la construction de soi. Nos lectures ont relancé la dynamique créatrice montrant qu'on peut bâtir à tout âge et, même nonagénaire, se projeter encore en soi-même et dans l'avenir, en créant.

N'est-ce pas cette vision de la vieillesse que nous devrions propager partout comme la nouvelle norme afin que chacun de nous puisse avancer sereinement dans la vie, loin des stéréotypes du déclin ?

EN CONCLUSION

Même les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer peuvent encore vibrer à une métaphore poétique, qui les emmène, leur fait apprendre des choses nouvelles, stimule leur mémoire, leurs facultés cognitives, suscite leurs émotions par sa dimension affective, les reconforte par sa dimension symbolique, leur apporte l'imprévu et la nouveauté, entretient leur vocabulaire.

À tout âge, un être peut ainsi se réinscrire dans le monde alors qu'il était réduit à ses peines et ses inquiétudes. L'art procure du plaisir. Nos

neurones libèrent des endorphines qui permettent d'améliorer l'humeur et de limiter la douleur.

Lire rouvre aux autres et au monde.

DÉCONFINEMENT : POUR UNE SÉPARATION CRÉATIVE

DANS LES ANNÉES 1920, Kafka et sa compagne Dora se promenaient dans un parc de Berlin. Ils ont rencontré une petite fille en pleurs, elle avait perdu sa poupée. Kafka, déjà très malade, a consolé l'enfant : "Ne t'inquiète pas, ta poupée est partie en voyage, elle s'ennuyait ici."

Kafka rédigea en hâte les lettres prétendument écrites par la poupée, racontant ses voyages en détail, et les offrira chaque semaine à la petite fille qu'il retrouvera dans le parc. Grâce à ces lectures, à ce lien épistolaire avec sa poupée, la petite va peu à peu se consoler, se réjouir même pour celle qui découvre d'autres pays et lui raconte tant de belles choses.

Un jour, la poupée va écrire pour la dernière fois, elle apprendra à la petite fille qu'elle s'est mariée et va cesser toute correspondance pour s'occuper de son foyer. La fillette, rassurée, tout à fait éblouie par l'incroyable parcours de vie de

sa poupée, est désormais prête à accepter la séparation en douceur.

Quel pouvoir ont les histoires !

L'auteur de *La Poupée de Kafka** parle même du “pouvoir curateur de la narration” et rapporte cette phrase de la nouvelliste danoise Karen Blixen : “Tous les chagrins sont supportables si on fait une histoire.”

Un sevrage en douceur

Comme dans *La Poupée de Kafka* arrive le moment où il va falloir se séparer. La date de déconfinement a été fixée à la mi-mai 2020. Ce plaisir des retrouvailles, tant attendu par les uns, va se révéler pour d'autres une effroyable continuation de la solitude.

Jour après jour, les liens se sont resserrés. L'attachement qui s'est tissé au fil des lectures a pris une imposante dimension. D'abord par l'expérience nouvelle que ces lectures représentent pour beaucoup de bénévoles découvrant le milieu des personnes très âgées. Quant à l'attachement des résidents qui attendent impatiemment leur lecture hebdomadaire ou

* Fabrice Colin, *La Poupée de Kafka*, Actes Sud, 2016.

bihebdomadaire, il est intense. Pour cette raison, il est important de préparer la séparation largement en amont de la mi-mai 2020. Grâce à ce travail, seul un petit nombre d'auditeurs accueillera la séparation proche avec un sentiment d'abandon. Alexandra recueillera cette remarque douce-amère : "Ça me faisait du bien d'être dans l'esprit de quelqu'un, mais si je ne peux plus parler à personne mes lèvres vont se coller !"

Mélanie et Sonia, psychologues bénévoles qui ont contribué à l'installation d'un cadre solide pour Lire & Relier, préparent cette séparation, tant du côté des auditeurs que de celui des lecteurs qui vont retourner à leur vie professionnelle et ne pourront plus assurer leur présence vocale.

Elles conseillent tout d'abord de travailler à un rythme différent : une lecture par quinzaine au lieu d'une ou deux lectures par semaine, afin d'adoucir ce sevrage singulier.

Les bénévoles, quant à eux, redoutent une séparation double : celle qui va les éloigner de leurs auditeurs mais aussi l'éclatement de notre groupe tellement soudé qui ne se retrouvera plus chaque soir dans le salon vocal. Nous échangeons donc beaucoup afin que cette expérience reste également inoubliable pour nous. Ensemble, nous tentons de nommer ce que l'expérience Lire & Relier nous a apporté, appris, comment elle nous accompagnera dans les années à venir. Mais pour

de nombreux bénévoles, Lire & Relier ne s'arrêtera pas avec le déconfinement.

Sophie, comédienne, annonce qu'elle n'est pas pressée de renoncer à ses temps de lecture et s'engage à continuer au moins jusqu'à la rentrée des classes, en tout cas jusqu'à ce qu'une nouvelle commande de spectacles se profile. Quand à l'automne 2020 un nouveau confinement est décrété, de nombreux bénévoles sont encore opérationnels. Mauricette, par exemple, poursuit l'action du printemps en rejoignant France Alzheimer et n'a donc jamais arrêté les lectures.

Les psychologues de Lire & Relier nous conseillent également d'envoyer à nos auditeurs les textes que nous leur avons lus. Cette attention scellera l'extraordinaire aventure partagée. Quel beau présent qu'une liasse de feuillets dans une belle enveloppe colorée, portant parfois signature et petits mots ou dessins ! Car les textes aussi ont un visage et une apparence physique.

Et puis nos auditeurs, riches d'un objet réel, tangible, pourront ainsi se rappeler plus efficacement ces moments de lectures hors du temps.

“Je leur enverrai des textes qui chantent et avec du soleil”, dit Danièle.

La séparation ne représente pas forcément le vide, l'abandon ou la douleur. De ces instants partagés dans la lecture, nous gardons le souvenir

d'une belle aventure humaine, tout en émotions, en découvertes et en créativité !

Réveiller Lire & Relier

La fragilité est notre lot commun. Nous sommes fragiles, nous qui lisons, eux qui nous écoutent. Et notre voix, aussi fragile que nous, se brise pour un rien, se voile, se casse.

Lire pour l'autre n'est pas seulement le consoler.

C'est plutôt lui apporter de nouvelles circulations possibles, de nouveaux modes de vie, inventifs. Il y a toujours d'autres manières d'être au monde que celles qui nous ont été inculquées par notre milieu, par la culture dominante. Il s'agit de percevoir autrement. À l'heure où l'on est en train d'imaginer des robots conversationnels destinés aux personnes isolées, la voix humaine devient progressivement un trésor, par sa chaleur et son intimité, par sa réalité émouvante.

Lire & Relier est à présent en sommeil mais doit pouvoir reprendre sa place dans l'immense réseau des solidarités. Ses effets sont appréciables, tant du côté des bénéficiaires que de celui des bénévoles. Et bien sûr du côté des soignants, car

un patient créatif apporte de la sérénité à ceux qui le soutiennent. Pour cela je continue de solliciter régulièrement les décideurs soucieux de justice sociale et les Observatoires des fragilités, avec l'espoir que mon approche attirera l'attention et que les moyens me seront donnés de faire de ce réseau un véritable point d'appui pour de nombreux publics : personnes isolées (seules ou en couple et en famille, car on peut se sentir isolés à deux...) ou âgées, sans contacts, sans échanges profonds, mais aussi aidants en quête d'un nouveau souffle poétique et créatif, enfin toutes celles et ceux qui manquent de stimuli, pour qui les lectures à voix haute, et les échanges sensibles qui les accompagnent, seraient anxiolytiques et source de plaisir.

Pour relancer l'activité de Lire & Relier, il serait nécessaire de réaliser plus efficacement non seulement la coordination (avec les bénévoles et avec les soignants), mais également la formation des intervenants à une bibliothérapie d'urgence (en 2020, certains d'entre eux auraient eu besoin d'être préparés plus longuement à leur mission).

Certes, Lire & Relier n'a pas agi directement sur la crise sanitaire, pas plus que les activités culturelles n'agissent directement sur la crise diplomatique, sur la guerre ou sur la crise financière. Mais nous pouvons conforter et reconforter les personnes que ces tourments affectent de plein fouet, nous pouvons leur apporter les nutriments qui leur permettront de mieux faire face.

Le pouvoir d'agir passe aussi par les histoires, par le pouvoir d'écrire et d'imaginer.

On peut donc lire à destination de tous. En lisant pour l'autre, on lui parlera le langage de la vie. Certes, nous ne ferons pas de miracle mais nous pouvons avoir une action préventive grâce aux lectures. Si quelqu'un est malade, nous ne pouvons peut-être pas le réparer ou le guérir. Mais nous pouvons intervenir pour aider cette personne à n'être pas "malade d'être malade", pour prévenir l'accablement et favoriser les remissions. Ici, nous pouvons agir en apportant du sens renouvelé. En permettant de rester créatif et imaginaire, en favorisant le jeu des émotions, en multipliant les représentations et les images qui ramènent l'espoir et mènent à plus de sérénité.

Lire pour l'autre valorise la personne et, quel que soit son âge, lui apporte un mieux-être psychique et relationnel, réactive les souvenirs, les désirs, les projets, accroît et dynamise le lexique, la capacité à se raconter et à s'inventer avec d'autres mots. La voix qui se fait médiatrice est également une source de plaisir, une expérience sensorielle. Dans l'échange et le partage, elle facilite la réintégration sociale.

Les problèmes existentiels, le vieillissement ou la maladie sont des expériences "hors du commun", écrivait la romancière anglaise Virginia Woolf, expériences qui devraient pouvoir

être librement mises en mots par celles et ceux qui les traversent. De même les services les plus lourds, par exemple ceux qui offrent des soins de chimiothérapie, les maisons de retraite et bien d'autres lieux encore, pourraient proposer à leurs usagers des apports de récits, une nourriture symbolique et poétique, en plus des traitements purement corporels ou psychologiques.

Dans cette forme de transmission, il y a de la guérison. Combler par l'imagination un espace laissé vide par le manque, par la solitude, voilà notre rôle de lecteur pour l'autre, mission que nous pouvons accomplir en confiance. Car, ainsi que l'écrit Kamel Daoud, "la littérature ne se contente pas de transcrire le réel, elle est une « puissance » pleine de désir, elle est vivante".

EN CONCLUSION

Le livre remet de la vie dans la vie en favorisant de nouvelles perceptions de soi. S'il y a encore trop peu de lectures dans les services hospitaliers, dans les maisons de retraite, dans les centres sociaux, c'est faute de bibliothérapeutes. Encore une fois, il ne s'agit pas de se contenter de proposer des livres, objets fermés pour qui n'en possède pas la clé ou qui n'a plus la force de tenir un volume à bout de bras, mais bien de proposer des lectures qui remettent en jeu le corps, en offrant de la voix et de l'énergie.

Car nous avons tous besoin du récit. Tous, sans exception. Notre humanité même se nourrit d'histoires. Loin de tout intellectualisme, une personne lectrice en aide une autre à se reconstruire en lui redonnant, par la médiation de la lecture, une puissance d'imagination et de création.

LES LIVRES SONT-ILS DES THÉRAPEUTES ?

BIEN SOUVENT, nos plaintes relèvent de la souffrance occasionnée par des expériences à la fois terribles et ordinaires : hésitations devant des choix douloureux, revers de l'amour, rupture, peur de la mort, peur de vieillir, peur du vide, etc. Et nous souffrons souvent plus de ces problèmes existentiels, faits de doutes, de terreurs, de découragement, de fatigue, que de réelles pathologies.

Les livres peuvent répondre à ces difficultés. Car ils ont, pour certains d'entre eux, le pouvoir étonnant d'arracher à soi-même et à ses ruminations, de renouveler le sens que nous donnons à notre vie, et même de modifier la perception du temps. Avez-vous remarqué que les heures passées dans un livre ont une tout autre texture, une autre vitesse, un autre tempo ? On appelle généralement cela l'évasion. Ces lectures raniment littéralement, nous en avons tous fait l'expérience. Même dans la détresse physique, dans le handicap ou dans la grande vieillesse, des histoires

permettent de descendre en soi-même, de restaurer son for intérieur, de relancer le désir en nous. Car au-delà du simple divertissement, certains livres ont cette capacité étrange de libérer le lecteur de son angoisse.

Mais qu'en est-il du pouvoir des livres dans le monde médical ?

Il est peut-être temps que notre corps souffrant ait lui aussi sa part de littérature, d'autant plus que l'alitement forcé fait naître en nous des pensées nouvelles sur ce qu'on attend de la vie. Il nous offre soudain la conscience de nous-mêmes en nous présentant l'obligation d'accueillir cet être, inconnu et nouveau, que la maladie fait de nous*.

Virginia Woolf trouvait étonnant que la maladie ne figure pas parmi les thèmes majeurs de la littérature, à égalité avec l'amour. Puisque la maladie nous touche si souvent et si profondément, elle se demandait pourquoi l'on n'écrivait pas plus de romans consacrés aux modifications des états de conscience causés par la grippe. Ou des odes à la rage de dents, quand la douleur dynamite notre cadre quotidien et nous emmène hors de nos limites ordinaires dans une expérience hors du commun.

* Pour approfondir cette question, voir Claire Marin, *La Maladie, catastrophe intime*, PUF, 2014.

Bien sûr, les psychiatres et les psychologues sont de grands lecteurs qui travaillent le matériau du langage. Ils ont étudié Sigmund Freud ou Jacques Lacan, qui allèrent eux-mêmes chercher la matière de leur discipline dans la poésie d'Edgar Allan Poe, de Baudelaire ou dans les mythes de la Grèce antique. Preuve que science médicale et art littéraire évoluent depuis longtemps main dans la main. Mais tout notre personnel soignant est-il préparé à recueillir les récits désarmés des patients en quête de sens que nous serons tous un jour ou l'autre ?

Car de nombreux patients racontent combien ils se sont sentis infériorisés, traités en objets, notamment dans le contexte de l'annonce d'une maladie grave, quand le diagnostic est déjà en lui-même d'une immense brutalité. Parfois, le nom de la maladie lui-même sonne déjà comme une histoire tragique, régie par un déterminisme implacable qui va immédiatement ébranler le malade, le manipuler comme une marionnette. Effet nocebo... Les livres permettraient de rendre aux mots parfois gelés du compte rendu médical un peu de beauté et de poésie, un peu de créativité pour que l'on puisse conserver une certaine forme de liberté dans la perception de l'annonce et dans la construction de l'avenir*.

* Cf. Émilie Hermant, Valérie Pihet, avec Vinciane Despret, Katrin Solhdju et Isabelle Stengers, *Le Chemin des*

En effet, la médecine est une activité hautement concernée par la mise en forme de la parole et par les récits, car celui ou celle qui aime les histoires, qui aime les écouter ou les lire a plus de chances d'entrer dans une saine relation thérapeutique. Certains pensent donc qu'il deviendra nécessaire d'accompagner les professionnels de santé dans la lecture et dans l'écriture de ce qui se produit dans leur vie au milieu des patients. Selon ces courants dits de "médecine narrative", les personnels soignants qui sauront développer leur outil d'écriture pourront mieux comprendre la difficile situation des malades en développant leurs propres capacités d'imagination, d'interprétation et de reconnaissance.

Mais cela ne devrait pas concerner uniquement les personnels soignants. Car toute personne accompagnant des publics, que ce soit en bibliothèque, dans des centres sociaux, et dans tous types d'accompagnement, aurait intérêt à développer ces compétences. Lire et écrire de manière créative permet à chacun de nous de mieux percevoir ce que traversent nos proches ou nos publics... et de nous protéger nous-mêmes des tempêtes émotionnelles que nous traversons avec eux.

possibles. La maladie de Huntington entre les mains de ses usagers, éditions Dingdingdong/Les Presses du Réel, 2017.

Car il n'est pas nécessaire d'être soignant pour devenir bibliothérapeute. Prendre soin d'un autre à l'aide des livres devrait être le prolongement naturel de notre activité de lecture passionnée.

Je réserve le beau nom de bibliothérapeute aux passeuses et aux passeurs qui tiendront compte de tous les effets du livre à la fois, et pas seulement de sa maniabilité par l'animateur, de son sens manifeste ou d'un contenu sacrifiant à des effets de mode...

Je réserve le titre de bibliothérapeute à des personnes conscientes que l'usage du livre n'est pas une thérapie proprement dite, que le livre n'est ni un manuel ni un recueil de recettes, mais que la rencontre avec un texte permet parfois la survenue de quelque chose d'authentique, d'unique, dès lors qu'on propose de nouvelles expériences de vie, qu'on offre du rythme, de la musicalité, des images poétiques et métaphoriques aptes à toucher profondément la psyché.

À tout âge, notre vie est autocréation, création de soi-même par soi-même. Mais quand les problèmes de santé font de nous un corps-machine qui ne répond plus, quand les ruptures sentimentales, les deuils ou le mal-être au travail nous plongent dans l'absurde, quand l'on est réduit à une existence brutalement exclue du monde par ces expériences intimes que sont le vieillissement ou la solitude, quand l'on est isolé ou terrifié, une voix de lectrice ou de lecteur a

le pouvoir de nous réinsuffler de la vie, du désir et du sens.

Jean-Marie Gustave Le Clézio, a écrit : “Un jour, on saura peut-être qu’il n’y avait pas d’art, mais seulement de la médecine.”

Nous pouvons dès à présent prendre conscience des effets thérapeutiques de notre voix qui contient, qui enveloppe, qui rassure pour mieux relancer chacun vers un récit de soi renouvelé et plus original.

Ainsi, lire pour l’autre et prendre soin vont de pair.

EN CONCLUSION

Grâce aux lectures, nous pouvons contribuer à favoriser :

- un mieux-être psychique, par l’exercice de la mémoire, de la concentration, de l’imaginaire, de la créativité ;

- un mieux-être dans les relations, dans le vivre-ensemble, par l’expression facilitée des émotions, et en participant aux expériences vécues par les personnages ;

- un plaisir esthétique, des expériences sensorielles qui ont de réels effets bénéfiques sur le corps.

Scannez le QR code à l'aide de votre smartphone et découvrez les expériences de lecture de membres du groupe Lire & Relier.



EXERCICES PRATIQUES

PARLER DES LIVRES QU'ON A VÉCUS, p. 17

Exercice 1

Le roman à succès de Daniel Defoe est paru il y a un peu plus de trois cents ans, pourtant il n'a rien d'un vieux bouquin poussiéreux. Quel est donc son secret de jeunesse ? Comment expliquer que la simple évocation d'un naufrage et d'une île puisse nous éveiller ainsi ? Pourquoi avons-nous envie de savoir ce qui va se passer ? Qu'est-ce qui nous fait pétiller ?

À vous de lister d'autres titres aussi puissants, qui vous interpellent profondément.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Exercice 2

À votre tour vous pourriez énumérer les personnages de fiction qui vous ont tendu la main, en cherchant à éprouver comment ils agissent sur vous, comment ils vous déplacent intérieurement, comment ils vous touchent. Qu'est-ce qui, en eux, vous redonne de l'énergie ? Leurs propos, leurs choix, leurs actions, leur sensibilité, leurs idéaux, leurs failles ou leur force ?

Cet exercice vous permettra ensuite de partager vos expériences de lecture en allant au plus près de vos sensations, de vos perceptions, de vos émotions...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BIBLIOTHÈQUE DES ÉMOTIONS, p. 29

Le moment est venu de partager des passages d'un roman qui montrent, selon vous, l'évolution d'un personnage proche de vous, son émouvante métamorphose...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CES PERSONNAGES QUI NOUS SOUTIENNENT, p. 39

Un bon livre est aussi celui qui se souvient de nous... Car lire engendre une certaine forme de mémoire. Même quand on ne fournit pas l'effort acharné de retenir les mots des livres, nous nous souvenons presque toujours de l'ambiance et du contexte dans lesquels nous les avons lus. Marcel Proust rappelle l'existence de ces arts de mémoire involontaires dans un texte mélodieux intitulé *Sur la lecture*.

Le souvenir du cadre de nos lectures est encore une nouvelle manière de parler des livres, en

nous demandant quelle part du monde et de nous-mêmes ils ont inscrite avec eux dans notre mémoire. Alors essayez de rattacher un titre lu à un événement ou à un lieu de votre vie...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICTION ET ADDICTION, p. 49

Lu ou seulement serré contre soi, doudou ou arme, le livre nous permet de nous soucier de nous...

Vous pourriez dès à présent vous remémorer quelques-unes de vos lectures marquantes pour y repérer les livres-peluches et les livres-haches, les ouvrages apaisants ou bien ceux qui ont provoqué en vous un sursaut d'énergie, en accentuant votre soif de rebond et d'indépendance.

Rappelez-vous les passages revigorants ou bien ceux qui vous ont semblé rassurants, ceux qui ont favorisé l'émergence de vos souvenirs, ceux qui ont éveillé votre imagination ou nourri

vos rêveries, ceux qui vous ont remis en mouvement en favorisant le désir d'aller de l'avant ou de générer un projet...

Des livres, il y en a vraiment pour tous les goûts !



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIRE EST UN SPORT, p. 59

Exercice 1

Pour approfondir cette notion de lire en bougeant, vous pouvez sélectionner des récits de voyage, des poésies de marcheuses et de marcheurs, et proposer à votre groupe de lecture un atelier itinérant, en ville, en pleine forêt ou en montagne...



.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exercice 2

Essayons un petit exercice : lisons une poésie à voix haute pour nous-même, en caressant le papier, en ressentant fortement l'air que nous respirons, en détachant chaque mot, en nous y plongeant, en nous emplissant à la fois de musique et d'oxygène.

Appliquons cette musique sur nos écorchures. Laissons-nous bercer, envelopper, rassurer. Le rythme de la poésie se fait chaleur. C'est une langue maternelle, qui nous enlace...



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exercice 3

Amusez-vous à lire à voix haute dans une langue moins familière que votre langue maternelle. Et mettez-vous à l'abri dans ce chant tout neuf.

Tant pis pour l'intelligibilité de l'énoncé et l'accent, tant pis pour la qualité de la déclamation, essayez seulement de travailler l'harmonie du souffle, de vous sentir bien dans l'altérité qui vous traverse.

Soyez attentif au côté organique de votre voix, pensez à votre diaphragme, aux lentes contractions de vos muscles abdominaux...

Qu'arrive-t-il au moi prononçant des mots inconnus ? Comment le corps lui-même réagit-il à ce transfert, à ce grand déménagement ? Notez ce que vous ressentez.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 1

Souvenez-vous de votre émerveillement quand vous avez découvert, à l'adolescence, certains poèmes ou paroles de chansons qui vous ont donné l'impression de parler de vous, de votre mal-être ou de vos enthousiasmes, comme personne ne vous en avait jamais parlé ! Était-ce dans ces mots de Vladimir Maïakovski : "Il nous faut arracher la joie aux jours qui filent" ? Dans les chansons de Bobby Lapointe ? Dans les vers d'Antoine Emaz ?

Aimeriez-vous retrouver ces mots qui vous ont donné le sentiment d'exister, en vous ouvrant un nouveau continent ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 2

À votre tour, choisissez une poésie. Vous pouvez la lire à pleine voix. Remarquez comment

cette lecture modifie votre physionomie, votre humeur... Notez quelles figures poétiques, quelles images vous touchent plus particulièrement. Puis programmez de petites lectures de poésie plusieurs fois dans la journée, par exemple en feuilletant un recueil au hasard...

À présent gorgés de mots, d'images provenant d'expériences de vie diverses, brassant des informations nouvelles, multipliant les angles de vue, vous allez pouvoir relever des images poétiques inouïes. Accorder de l'attention à ce qu'elles éveillent en vous. Regarder comme elles vous étonnent, parce qu'elles détonnent. Recopiez-les. Et surtout partagez-les !



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 1

À votre tour, cherchez des poèmes pour accompagner des personnes en demande d'apaisement ou de rêveries...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 2

Quels poèmes vous revigorent ? Vous pouvez noter les strophes ou les vers que vous connaissez encore par cœur puis, jour après jour, étoffez cette liste...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA PAGE COMME PANSEMENT, p. 85

Exercice 1

Quels sont vos éditeurs et vos collections préférés ? Sur quels critères vous basez-vous pour sélectionner les meilleures illustrations de couverture, les meilleurs formats, papiers ou polices ?

Si vous deviez choisir des livres uniquement d'après l'illustration de couverture, quels éditeurs, quelles collections auraient votre préférence ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice 2

Sortir de l'enfermement, de la lassitude, renaître dans la dynamique de son propre langage passe aussi par les gestes quasi archaïques de l'écriture à la main. Plaisir de toucher la peau du papier, d'apprendre à se confier à lui. Plus encore aujourd'hui, alors que le monde numérique ne garde de nous qu'une empreinte de sébum sur le verre impeccable des tablettes, il est important de raviver ce geste ancien d'écrire sur une peau, pour nouer le langage et le corps, c'est-à-dire les mots avec les émotions, avant que le papier ne devienne un objet luxueux, pour ne pas dire rare. Avant que l'écriture à la main ne devienne un artisanat pour quelques amateurs.

Alors, à vos carnets !

REMERCIEMENTS

Je remercie l'ensemble des bénévoles de Lire & Relier pour leur engagement spontané aux premiers jours du confinement du printemps 2020.

Je remercie également tout particulièrement ceux des bénévoles qui, en plus de leurs qualités d'accompagnants et de lecteurs, ont su apporter au collectif Lire & Relier leurs compétences professionnelles pour encadrer son action. Tout particulièrement Sonia et Mélanie, Sophie, Anne-Sophie, Pascal, Laurette, Carole, Alexandra... et tant d'autres qui nous ont épaulés.

Parmi eux des personnalités du monde de la presse, de la radio et de l'édition, qui se reconnaîtront.

Je remercie les personnes qui ont réfléchi chaque jour avec moi à notre action. Je pense notamment à Nathalie, à Pascale et à toutes celles et ceux qui m'ont confié leur expérience du terrain, leur découverte des sujets âgés, leur émerveillement et souvent leurs bouleversements émotionnels.

Ma reconnaissance va aux personnels soignants qui nous ont mis en relation avec leurs patients.

J'adresse toute ma gratitude à nos auditrices et nos auditeurs, pour leur confiance et leur fidèle attention. Leur anonymat a été scrupuleusement respecté dans ce livre, les prénoms et les détails de leur lieu de résidence ayant été modifiés.

Enfin je remercie Alexandra Riguet-Laine, journaliste et documentariste, pour le film documentaire de 13 minutes, *Lire et Relier*, consacré aux activités du groupe au printemps 2020 et disponible sur YouTube.

Réalisation : Alexandra Riguet-Laine. Montage : Cédric Daire.

SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Garous Abdolmalekian, *J'écris blessure*, traduit du persan (Iran) par Farideh Rava, édition bilingue persan/français, coll. "Soleil noir", Bruno Doucey, 2023.
- Olivier Abel, "Habiter le monde", revue *Esprit*, avril 2020.
- Bernadette Billa, "Différentes formes de bibliothérapie en France et à l'étranger", *Bulletin des bibliothèques de France*, 13 juin 2022.
- Christian Bobin, *Le Très-Bas*, coll. "Folio", Gallimard, 2016.
- Rita Charon, *Médecine narrative. Rendre hommage aux histoires de maladies*, traduit de l'anglais par Anne Fourreau, Sipayat, 2015.
- Nayla Chidiac, *Ateliers d'écriture thérapeutique*, Elsevier Masson, 2013.
- Jean-Louis Chrétien, "Sens et formes de la fragilité", entretien avec Jean-Louis Chrétien, propos recueillis par Michaël Foessel et Camille Riquier, revue *Esprit*, mai 2018.

- Fabrice Colin, *La Poupée de Kafka*, Actes Sud, 2016.
- Cécile Coulon, “J’arrive”, 2018, à lire sur le site *Poèmes à lire* : <https://poeme.a-lire.fr/1979/11/jarrive-cecile-coulon.html>
- Kamel Daoud, *Zabor ou les Psaumes*, Actes Sud, 2017.
- Daniel Defoe, *Robinson Crusoé*, traduction de Françoise du Sorbier, Albin Michel, 2012.
- Vincent Delecroix, “La mort chez nous”, revue *Esprit*, mai 2020.
- Enno Devillers-Peña, “Accueillir, dire, composer la vie malade”, revue *Critique*, n° 860-861, “Vivre dans un monde abîmé”, 2019.
- Laurent Gaudé, *Le Soleil des Scorta*, Actes Sud, 2004.
- Alexandre Gefen, *Réparer le monde. La littérature française face au XXI^e siècle*, José Corti, 2017.
- Lucie Guillet, *La Poéticothérapie. Guérir par la poésie*, Jouve et Cie, 1946.
- Haïku. Anthologie du poème court japonais*, présentation, choix et traduction de Corinne Atlan et Zéno Bianu, Poésie/Gallimard, 2002.
- Émilie Hermant, Valérie Pihet, avec Vinciane Despret, Katrin Solhdju et Isabelle Stengers, *Le Chemin des possibles. La maladie de Huntington entre les mains de ses usagers*, éditions Dingdingdong/ Les Presses du Réel, 2017.
- Nancy Huston, *L’Espèce fabulatrice*, Actes Sud, 2008.
- , *Bad Girl*, Actes Sud, 2014.
- Vincent Jouve, *Pouvoirs de la fiction. Pourquoi aime-t-on les histoires ?*, Armand Colin, 2019.
- François Jullien, “Repérer les impensés de notre pensée pour penser l’accompagnement”, dans *Penser*

- l'accompagnement adulte*, sous la direction de Jean-Pierre Boutinet, Noël Denoyel, Gaston Pineau et Jean-Yves Robin, PUF, 2007.
- Jean-Pierre Klein, *L'Art-thérapie*, coll. "Que sais-je ?", PUF, 1997.
- Sandra Laugier, *Éthique, littérature, vie humaine*, PUF, 2006.
- Camille Laurens, *Philippe*, P.O.L, 1995.
- David Le Breton, *Tenir. Douleur chronique et réinvention de soi*, Éditions Métailié, 2017.
- Frédérique Leichter-Flack, *Le Laboratoire des cas de conscience*, Alma, 2012.
- Jean-Yves Leloup, *Prendre soin de l'être. Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie*, Albin Michel, 1993.
- Roger Lenglet, "La lecture : une véritable thérapie ?", revue *Alternative Santé*, n° 92, juillet-août 2021.
- Jerrold Levinson, "Comment l'art pourrait-il rendre possible certaines émotions", dans *Nouvelle Revue d'esthétique*, n° 14, PUF, 2014.
- Marielle Macé, *Façons de lire, manières d'être*, coll. "Tel", Gallimard, 2011.
- Claire Marin, *La Maladie, catastrophe intime*, PUF, 2014.
- , "Réapprendre la maladie", revue *Esprit*, mai 2020.
- Sophie Marinopoulos, *Une stratégie nationale pour la santé culturelle. Promouvoir et pérenniser l'éveil culturel et artistique de l'enfant de la naissance à 3 ans dans le lien à son parent (ECA-LEP). Rapport au ministre de la Culture, Mission "Culture petite enfance et parentalité"*, janvier 2019.

- <https://www.culture.gouv.fr/Sites-thematiques/Education-artistique-et-culturelle/Eveil-artistique-et-culturel-des-jeunes-enfants/Mission-Culture-petite-enfance-et-parentalite>
- Sophie de Mijolla-Mellor, *Le Plaisir de pensée*, coll. “Bibliothèque de psychanalyse”, PUF, 1992.
- Edgar Morin, *Enseigner à vivre. Manifeste pour changer l'éducation*, Actes Sud, 2014.
- Haruki Murakami, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, traduit du japonais par Hélène Morita, Belfond, 2009.
- Colette Nys-Mazure, *Feux dans la nuit*, Espace Nord, 2005.
- Marc-Alain Ouaknin, *Tsimtsoum. Introduction à la méditation hébraïque*, Albin Michel, 1992.
- , *Lire aux éclats. Éloge de la caresse*, Le Seuil, 1989.
- , *Bibliothérapie. Lire, c'est guérir*, Le Seuil, 1994.
- , *Zeugma. Mémoire biblique et déluges contemporains*, Le Seuil, 2008.
- Pierre Pachet, “Ce qu’Homère m’a appris sur la colère”, dans *La colère, la justice, le bonheur : des Anciens aux Modernes*, revue *Esprit*, novembre 2002.
- <https://esprit.presse.fr/article/pierre-pachet/ce-qu-homere-m-a-appris-sur-la-colere-8797>
- Georges Perros, *Échancrures*, Calligramme, 1977.
- Michèle Petit, *Éloge de la lecture. La construction de soi*, Belin, 2002.
- , *L'Art de lire ou Comment résister à l'adversité*, Belin, 2008.
- Michel Picard, *La Lecture comme jeu*, Éditions de Minuit, 1986.

- Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu. La Prisonnière*, tome 3, Bibliothèque de la Pléiade, 1988.
- Marcel Proust, *Le Temps retrouvé*, Le Livre de Poche, 1993.
- Psychomedia*, 24 janvier 2020, www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2020-01-24/art-therapie-sante-mentale-physique-avis-oms
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/behavioural-and-cultural-insights-for-health/publications/2019/fact-sheet-what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-in-the-who-european-region2019>
- Paul Ricœur, *La Métaphore vive*, Le Seuil, 1975.
- , *Du texte à l'action. Essais d'herméneutique*, I et II, Le Seuil, 1998.
- Alexandra Riguet-Laine, *Lire et Relier*, film documentaire de 13', 2020. Réalisation : Alexandra Riguet-Laine. Montage : Cédric Daire. www.youtube.com/watch?v=e6eGUUjKo7M
- François Roustang, *Il suffit d'un geste*, Odile Jacob, 2004.
- Katy Roy, *La Bibliothérapie. Trésor d'imaginaires*, Fides, 2018.
- Salman Rushdie, *Langages de vérité. Essais 2003-2020*, traduits de l'anglais par Gérard Meudal, Actes Sud, 2022.
- Danièle Sallenave, *Le Don des morts. Sur la littérature*, Gallimard, 1991.
- , *À quoi sert la littérature ?*, Textuel, 1997.
- Sciences humaines*, numéro spécial "Le pouvoir de la littérature", janvier 2020.

- André Spire, *Plaisir poétique et plaisir musculaire. Essai sur l'évolution des techniques poétiques*, José Corti, 1986.
- Serge Tisseron, *L'Intimité surexposée*, coll. "Pluriel", Hachette Littérature, 2002.
- Paul Valéry, *Charmes*, coll. "Folioplus classiques" n° 294, Gallimard, 2016.
- Mario Vargas Llosa, *Éloge de la lecture et de la fiction*, discours de réception du prix Nobel, Gallimard, 2011.
- Boris Vian, *Je voudrais pas crever*, Société Nouvelle des éditions Pauvert 1962, 1996 ; Librairie Arthème Fayard 1999, pour l'édition en œuvres complètes.
- Donald W. Winnicott, *Jeu et réalité. L'espace potentiel*, particulièrement "La créativité et ses origines" et "Le rôle de miroir de la mère et de la famille", traduit de l'anglais par Claude Monod et J.-B. Pontalis, Folio essais, 2015.
- Virginia Woolf, *De la maladie*, Payot & Rivages, 2007.
- Frédéric Worms, *Revivre. Éprouver nos blessures et nos ressources*, coll. "Champs essais", Flammarion, 2012.
- , "Le care et le soin : vers quelle reconnaissance ? Le moment du vivant (III)", revue *Esprit*, mai 2009.

TABLE

<i>Introduction</i>	9
I. COMMENT PARLER DES LIVRES	15
PARLER DES LIVRES QU'ON A VÉCUS	17
<i>Comment les livres nous parlent de nous ?</i>	19
<i>Pourquoi avons-nous besoin d'histoires ?</i>	22
<i>Qu'est-ce que "l'espèce fabulatrice" ?</i>	25
BIBLIOTHÈQUE DES ÉMOTIONS	29
<i>Comment les livres mémorisent nos émotions ?</i> ..	29
<i>Qu'est-ce que l'expérience narrative ?</i>	33
<i>Métamorphoses</i>	35
CES PERSONNAGES QUI NOUS SOUTIENNENT... 39	
<i>Comment les livres travaillent notre empathie ?</i> ..	40
<i>Comment agit l'histoire du soir ?</i>	42
<i>Comme une présence</i>	45
FICTION ET ADDICTION.....	49
<i>Pourrait-on vivre sans la fiction ?</i>	49
<i>Qu'est-ce que la catharsis ?</i>	51

<i>D'où vient l'énergie des textes ?</i>	53
<i>Leur côté obscur</i>	56
LIRE EST UN SPORT.....	59
<i>Que signifie lire de tout son corps ?</i>	60
<i>Chanter juste</i>	64
<i>Quel goût ont les mots dans une autre langue ?...</i>	66
DES IMAGES TOUTES NEUVES.....	69
<i>Comment dépasser la simple communication ?...</i>	70
<i>Comment le livre nous remodèle ?</i>	72
<i>La réalité autrement</i>	75
PAR CŒUR.....	77
<i>Qu'est-ce que la poésie-thérapie ?</i>	77
<i>Pourquoi apprendre un poème par cœur ?</i>	80
<i>Pourquoi recopier des citations ?</i>	83
LA PAGE COMME PANSEMENT.....	85
<i>Quel rôle jouent les polices de caractères ?</i>	85
<i>Comment le papier nous rassure-t-il ?</i>	88
<i>Pourquoi griffonner dans les marges ?</i>	90
<i>Du griffonnage à l'écriture</i>	93
II. LIRE POUR L'AUTRE.....	97
DU SOIN À VOIX HAUTE	99
<i>Une voix contre le chagrin</i>	101
<i>Bain de langage</i>	104

NOURRIR DE MOTS CEUX QUI NE LISENT PAS ...	109
<i>La santé culturelle</i>	111
<i>Nourrir la volonté de vivre</i>	114
POUR DES CHOIX SUBVERSIFS.....	119
<i>Les adultes de demain</i>	120
<i>Se défaire des clichés</i>	122
<i>Inviter à lire de tout son corps</i>	125
LIRE POUR AFFRONTER LE CONFINEMENT	131
<i>Aider les “illectroniques”</i>	132
<i>Un soin d'urgence</i>	135
SUR LE TERRAIN	139
<i>Tisser le lien</i>	139
<i>Revivre</i>	142
<i>Saveur de l'évasion</i>	143
NOS APPRENTISSAGES	147
<i>Le salon vocal</i>	148
<i>Des effets bénéfiques</i>	154
<i>Aider les aidants</i>	156
DÉCONFINEMENT :	
POUR UNE SÉPARATION CRÉATIVE.....	161
<i>Un sevrage en douceur</i>	162
<i>Réveiller Lire & Relier</i>	165
LES LIVRES SONT-ILS DES THÉRAPEUTES ?	171

La citation reproduite en p. 25 provient de :
Christian Bobin, *Le Très-Bas*, coll. "Folio", Gallimard, 2016.
Avec l'aimable autorisation des éditions Gallimard
© Gallimard

Les citations reproduites en p. 36-37 proviennent de :
Daniel Defoe, *Robinson Crusoé*, Albin Michel,
traduit par Françoise du Sorbier, 2012.
Avec l'aimable autorisation des éditions Albin Michel
© Albin Michel

La citation du poème reproduite en p. 73 provient de :
Garous Abdolmalekian, *J'écris blessure*,
traduit du persan (Iran) par Farideh Rava, 2023.
Avec l'aimable autorisation des éditions Bruno Doucey
© Bruno Doucey, 2023

La citation reproduite en p. 79 provient du site *Poèmes à lire* :
<https://poeme.a-lire.fr/1979/11/jarrivececile-coulon.html>
Avec l'aimable autorisation de Cécile Coulon.
© Cécile Coulon.

La citation du poème reproduite en p. 94 provient de :
Colette Nys-Mazure, *Feux dans la nuit*, Espace Nord, 2005.
Avec l'aimable autorisation des éditions Espace Nord
© Espace Nord

DE LA MÊME AUTRICE

Romans

L'AMPUTATION, Julliard, 1990.

L'ORCHESTRE ET LA SEMEUSE, Julliard, 1990.

LA MODÉLISTE, Julliard, 1990.

LE LONG SÉJOUR, Julliard, 1991.

LA QUATRIÈME ORANGE, Julliard, 1992.

LE VÉLIN, Julliard, 1993.

LE JARDIN CLOS, Gallimard, 1994.

LA LUNE DANS LE RECTANGLE DU PATIO, "Haute enfance", Gallimard, 1994.

LE VENTILATEUR, Gallimard, 1995.

LA VERRIÈRE, Gallimard, 1996 ; Folio n° 3107.

ELLE FERAIT BATTRE LES MONTAGNES, Gallimard, 1998.

LA PATIENCE SAUVAGE, Gallimard, 1999.

LA CHAMBRE D'ÉCHO, Le Seuil, 2001 ; Points n° 1062.

MÉSANGES, Gallimard, 2003.

PANDÉMONIUM, Gallimard, 2006.

NOTRE-DAME DES SEPT DOULEURS, "Haute enfance", Gallimard, 2008.

NOCES DE CHÊNE, Gallimard, 2008.

SUR L'AILE, Mercure de France, 2010.

SON CORPS EXTRÊME, Actes Sud, 2011 ; Babel n° 1362.

OPÉRA SÉRIEUX, Actes Sud, 2012 ; Babel n° 1234.

LA SPLENDEUR, Actes Sud, 2014 ; Babel n° 1512.

LE CHASTE MONDE, Actes Sud, 2015.

TROIS EX, Actes Sud, 2017.

PLATINE, Actes Sud, 2018 ; Babel n° 1664.

MUSE MASCULINE, Éditions Stilus, 2019.

SARAH QUAND MÊME, Actes Sud, 2023.

Essais

COLETTE. COMME UNE FLORE, COMME UN ZOO, Stock, 1997.

L'ÉCRIVAILLON OU L'ENFANCE DE L'ÉCRITURE, "Haute en-

fance”, Gallimard, 1998.

PETIT ÉLOGE DE LA PEAU, Folio n° 4482, 2007.

LE SYNDROME DE DIOGÈNE. ÉLOGE DES VIEILLESSES, Actes Sud, 2008.

LES LIVRES PRENNENT SOIN DE NOUS. POUR UNE BIBLIOTHÉRAPIE CRÉATIVE, Actes Sud, 2015 ; Babel n° 1444.

Formes brèves

LES ÉCARTS MAJEURS, Julliard, 1993.

GRAVEURS D'ENFANCE, Christian Bourgois, 1993 ; Folio n° 3637.

ALBUM, “Petite bibliothèque européenne du xx^e siècle”, Calmann-Lévy, 1995.

ICÔNES (poésie), Champ Vallon, 1996.

LA LIGNE ÂPRE, Christian Bourgois, 1998.

BLASONS D'UN CORPS ENFANTIN, Fata Morgana, 2000.

ÉMULSIONS (poésie), Champ Vallon, 2003.

LES ENFANTS SE DÉFONT PAR L'OREILLE, Fata Morgana, 2006.

50 HISTOIRES FRAÎCHES, Gallimard, 2010.

LOUISE AU VITRIOL, Invenit, 2016.

LA COULEUR VENUE DE LA TERRE, Invenit / Musée des Confluences, 2016.

Jeunesse

DES PETITS RIENS AU GOÛT DE CITRON (nouvelles), Thierry Magnier, 2008.

LA TÊTE AU CIEL, Thierry Magnier, 2013.

TOUT EN HAUT DU MONDE, Thierry Magnier, 2015.

DIRE L'AMOUR (collectif), Thierry Magnier, 2019.

Ouvrage réalisé
par le Studio Actes Sud