

Ceci n'est pas du développement personnel

LES LIVRES QUI DÉLIVRENT

Chantal BERHIN

Et si les livres avaient le pouvoir de réenchanter la vie ? Cette idée est à la base de la bibliothérapie, une pratique née aux États-Unis il y a une centaine d'années. Adaptée à l'Europe, elle s'invite notamment dans des ateliers collectifs.

Textuellement, "bibliothérapie" signifie "soin par le livre. Aux États-Unis, où cette pratique est courante et plus ancienne qu'en Europe, ont vu le jour des livres de prescription littéraire, du style *500 livres pour être heureux*. Vous êtes déprimé ?

Lisez tel titre. Vous avez peur des autres ? Plongez-vous dans tel autre. Pas d'accord, réagit Régine Detambel, bibliothérapeute et auteure de l'ouvrage *Les livres prennent soin de nous* : ce n'est pas de cette manière que la magie opère, mais « *par le rythme et la musicalité de leurs phrases, l'ordre de leur syntaxe, le toucher sensuel de leur papier* ». Elle déplore la vision des biblio-coach d'outre-Atlantique qui ne pensent qu'à prescrire des livres de psychologie grand public ou « *d'auto-traitement* », mettant sur la table une méthode précise pour dissiper ses phobies.

INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Éloïse Steyaert pratique cette discipline en individuel et en collectif. L'accompagnement individuel s'adresse plutôt à une personne qui veut résoudre un problème précis, assez important pour la faire souffrir. Dans ce type de démarche en binôme, la bibliothérapeute belge propose une méthode articulée en trois phases, autour de trois types d'ouvrages : un roman, puis un livre de développement personnel et enfin un objet littéraire hybride : une BD, une poésie, un roman graphique, un audiolivre... Mais rien n'est imposé et chaque étape est marquée par un retour d'avis et de ressenti. Ensemble, on ajuste, on rectifie. Il ne s'agit pas d'une formule toute faite transposable à n'importe qui. On s'éloigne de la méthode anglo-saxonne, même si, dans ce processus-ci, intervient quand même un livre de développement personnel.

Éloïse Steyaert propose aussi une démarche en groupe. « *J'aime le caractère collectif des ateliers, où chacun prend sa part au concert, explique-t-elle. L'atelier est ouvert à tous et toutes, sans élitisme. Les participants sont principalement des femmes, mais quelques hommes font aussi la démarche. Des personnes actives professionnellement, des retraités... Il n'est pas nécessaire d'être un grand lecteur. Pour ma part, je ne fais pas référence à Balzac, à Victor Hugo ou aux lauréats du prix Goncourt. Certaines personnes sont parfois gênées de dire qu'elles aiment lire du Marc Levy. Il n'y a aucun jugement de ma part sur les goûts en matière de littérature. On s'exprime en toute confidentialité. Ce qui compte*

c'est de retrouver son pouvoir d'expression. Et dans ma pratique, il n'y a pas de méthode de gourou ou de secret de marabout. C'est important de travailler dans la lumière. »

Diverses formes d'expression littéraire peuvent être choisies en atelier : des petits jeux d'écriture, des mantras, des citations, des textes de chansons, des poèmes connus, de la poésie moderne telle qu'on peut en trouver sur les réseaux sociaux. Ou encore des poèmes "choraux" que l'on construit ensemble, en jouant sur les mots, sur le ressenti immédiat et l'imagination. Ce type d'écriture et de lecture poétique est, selon Éloïse Steyaert, très porteur de sens. Parfois autant que du Baudelaire. Et toutes ces activités, vécues dans une bulle de respiration, apportent un mieux-être palpable.

DES MOTS, DES ÉMOTIONS

Régine Detambel confie qu'elle aime la lecture depuis sa plus tendre enfance et qu'elle a pu éprouver l'action bienfaitrice des livres dans sa vie. En période de solitude, comme durant ses années de pensionnat, ils ont été présents et consolants. Dans sa pratique de kinésithérapeute, sa formation initiale, elle a toujours été attentive aux personnes âgées et isolées. Elle a pu constater comment celles-ci peuvent aller mieux grâce au miracle de la parole échangée par le biais d'un objet littéraire. Et comment les mots redynamisent quelqu'un, même à un stade de vie supposé ne plus permettre aucun échange avec autrui.

Comme Marc-Alain Ouaknin, auteur du livre *Bibliothérapie. Lire c'est guérir*, elle pense que « *la bibliothérapie doit permettre à chacun de sortir de l'enfermement, de la lassitude, pour se réinventer, vivre et renaître à chaque instant dans la dynamique d'un langage en mouvement* ». Selon elle, les livres mettent des mots sur les émotions. Par contre, l'auteure française est résolument opposée à l'usage de livres de bien-être en bibliothérapie. Elle se distancie ainsi de la pratique anglo-saxonne qui prescrit un livre à quelqu'un en fonction d'une pathologie. Comme si un roman dont le thème serait la souffrance, la maladie ou la mort, allait d'office venir réparer un *burn out*, une dépression ou un deuil difficile. « *Cela ne marche pas comme ça* », affirme-t-elle.

Régine Detambel part de l'idée que tout ce qui est artistique déborde le purement visible et le quantifiable. L'être humain



LIRE.
Pour trouver du sens et nourrir son âme.

est bien plus que les dix pour cent de vie rationnelle et compréhensible au premier abord. Il est aussi dans ses rêves, tant nocturnes qu'éveillés. Les livres portent et expriment ses désirs enfouis. C'est pourquoi, est-elle convaincue, principalement les fictions, les récits et les romans prennent soin de chacun. Même s'il est difficile, admet-elle, d'expliquer le fonctionnement exact de la bibliothérapie. De réaliser comment, avec des textes et d'autres outils d'expression verbale et écrite, l'intériorité se retrouve elle-même et peut se déployer.

CHANGEMENT INTÉRIEUR

Réellement, cette pratique nourrit, redynamise et aide la personne à trouver son issue seule. Et d'évoquer le psychiatre suisse Carl Gustav Jung : les symptômes d'une « maladie de l'âme » disparaissent quand on change de vie. La créativité littéraire permet cette modification intérieure par laquelle un changement dans la vie est possible. Les romans possèdent un effet miroir. Une idée que partage Éloïse Steyaert : « *Quelque chose de nous s'y joue, avec effet d'identification et de distanciation. Quand le livre parle de moi, un espace se crée pour s'imaginer. Le chemin de rédemption commence.* »

L'épisode du cactus rose, dans *La Naissance du jour* de Colette, constitue un exemple frappant de transformation de soi par les mots. L'héroïne, Sido, refuse d'aller passer huit jours loin de chez elle pour assister au mariage de sa propre fille, que pourtant elle adore. Elle écrit une lettre au père de la

mariée, son second mari, lui expliquant qu'elle possède un cactus rose dont la floraison est rare et qu'elle ne voudrait pour rien au monde rater cet événement. Elle sera sans doute morte, écrit-elle, lors de la prochaine floraison, quatre ans plus tard. En réalité, c'est le drame de Colette elle-même, en proie à la difficulté de se voir vieillir, de se montrer vieille et donc de ne plus plaire. La dépression l'assombrit, l'isole et la tétanise.

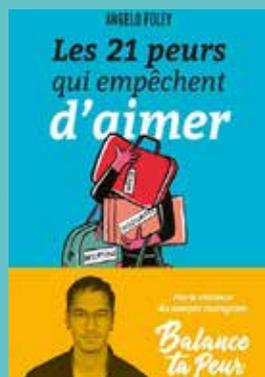
Dans la vraie vie, elle a écrit une tout autre lettre, retrouvée plus tard, où elle dit au contraire que, pour voir sa fille et l'embrasser, elle se passera d'assister à la floraison de son cactus rose. « *À quoi donc sert la falsification à laquelle l'auteure Colette s'était livrée ?* s'interroge Régine Detambel. (...) *Après la publication de La Naissance du jour, Colette va s'appuyer sur la force que lui a donnée cette lettre falsifiée. Écrire, à partir de La Naissance du jour, fut réellement pour Colette une nouvelle création de soi-même par soi-même. Un auto-engendrement, une refondation de soi, sous la protection de cette Sido imaginaire.* » Elle est devenue, comme elle l'écrit à propos d'elle-même, « *une telle femme qui ne cessa elle-même d'éclorre, infatigablement, pendant trois quarts de siècle.* » ■



Régine DETAMBEL, *Les livres prennent soin de nous: Pour une bibliothérapie créative*, Arles, Actes Sud Babel, 2017. Prix : 6,80€. Via *L'appel* : - 5% = 6,46€.

Éloïse STEYAERT, *Le mot qui délivre*
www.lemotquidelivre.be/

*Au-delà
du corps*



COMBATTRE SES PEURS

« *Nos peurs sont des tunnels qu'il nous faut traverser.* » Fort de cette conviction, le thérapeute holistique et artistique Angelo Foley en relève vingt-et-une liées à la relation amoureuse (faire mal, souffrir, s'abandonner, se séparer, lâcher prise...).

Pour chacune d'elle, après une réflexion sur l'amour et le couple, il cite un témoignage (le plus souvent féminin) reçu sur son compte Instagram, explique en quoi consiste cette peur et propose un moyen de la dépasser. (M.P.)

Angelo FOLEY *Les-21-Peurs-qui-empêchent-d'aimer*, Paris, Albin Michel, 2020. Prix : 17,65€. Via *L'appel* : - 5% = 16,77€.