

## Mots à maux

Marie-Claude Fortin

Volume 8, numéro 2, hiver 2012

Bibliothérapie : la littérature sur ordonnance

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/65570ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

### Éditeur(s)

Les éditions Entre les lignes

### ISSN

1710-8004 (imprimé)

1923-211X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

### Citer cet article

Fortin, M.-C. (2012). Mots à maux. *Entre les lignes*, 8(2), 14–19.

# Bibliothérapie

## La littérature sur ordonnance



Pour bien des gens, lire est un baume pour l'âme. Mais la littérature peut-elle aider à vivre, voire à soigner le mal de vivre? De plus en plus de gens le croient. Certains médecins prescrivent des lectures aux gens qu'ils soignent. La bibliothérapie se développe en Angleterre, aux États-Unis et même ici, au Québec. Et des écrivains ne jurent que par les bienfaits de la lecture. Le point sur une discipline qui fait de plus en plus d'adeptes.

## Mots à maux

/ MARIE-CLAUDE FORTIN

On le sait d'instinct, la littérature aide à vivre. Elle fait du bien à l'âme. On y puise réconfort, douceur, force ou courage. Elle nous fait oublier nos misères en nous transportant loin du quotidien, en nous faisant voyager dans le temps et l'espace, en squattant notre imaginaire. « Si loin qu'on remonte dans l'histoire, écrit **Marc-Alain Ouaknin** dans *Bibliothérapie : Lire, c'est guérir*, on retrouvera cette intuition de la vertu thérapeutique du livre et du récit. » Ne dit-on pas qu'à l'entrée de la bibliothèque d'Alexandrie, on pouvait lire : « Trésors des remèdes de l'âme ».

Déjà au 19<sup>e</sup> siècle, un médecin américain, le D<sup>r</sup> Benjamin Rush, recommandait qu'on aménage dans les hôpitaux une petite bibliothèque à l'usage des patients. Il prisait particulièrement les livres de voyage, les ouvrages aptes à distraire et à amuser les malades. Après la Deuxième Guerre mondiale, on prescrivait aux soldats souffrant de stress post-traumatique la lecture de romans.

Du grec *biblios* (livre) et *therapeuein* (soigner), le terme *bibliothérapie* signifie « soigner » par le livre. Si l'on ne le retrouve pas encore dans les dictionnaires de langue française, Marc-Alain Ouaknin nous rappelle dans son essai qu'il figure dans l'édition de 1961 du *Webster International*, où on le définit comme « l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outil thérapeutique en médecine et en psychiatrie. Et moyen pour résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. »

### PANACÉE UNIVERSELLE?

Rien de moins qu'un « torrent de bienfaits extraordinaire » découle de la lecture, affirme Alain de Botton, dans *Comment Proust peut changer votre vie*. « Les expériences vécues par les personnages de fiction nous offrent un panorama immensément élargi des comportements humains », écrit-il. Mais surtout, la lecture nous permet de « mettre le doigt sur des ►

PHOTO : JULIA FREEMAN-WOOLPERT/XCHNG

perceptions que nous reconnaissons comme nôtres, mais que nous n'aurions pu formuler par nous-mêmes.» Quel réconfort de lire sous la plume d'un grand auteur la description précise de ce que nous ressentons confusément!

Ce même Alain de Botton fondait, en 2009, à Londres, The School of Life, une école nouveau genre où les professeurs sont des artistes, des écrivains et des philosophes qui utilisent « explicitement la culture pour éclairer les problèmes du quotidien ».

L'une des branches de cette école est justement la bibliothérapie. Ella Berthoud, qui y travaille en tant que *book doctor*, est convaincue que la fiction a cette capacité de « pénétrer notre âme. Elle peut réellement nous aider à changer des aspects de notre vie, croit la thérapeute, jointe au téléphone. Grâce au roman, nous entrons dans la tête d'un personnage, nous devenons ce personnage. Nous vivons une expérience cathartique. »

Comme nous le rappelle d'ailleurs Ouaknin dans son ouvrage, cette notion de catharsis était chère à Aristote, qui expliquait dans sa *Poétique* que « la tragédie nous tient en haleine par la crainte et la pitié et [que] c'est pour éprouver ces deux émotions que l'on se rend au théâtre ».



PHOTO : STEPHANIE SYUICO/XCHNG

**[...] la lecture nous permet de « mettre le doigt sur des perceptions que nous reconnaissons comme nôtres, mais que nous n'aurions pu formuler par nous-mêmes ». – Alain de Botton**

## AU CABINET LITTÉRAIRE

À la School of Life, les consultations en bibliothérapie attirent plus d'une vingtaine de clients par semaine. Pour un prix variant entre 70 et 115\$, selon le mode de consultation choisi (au téléphone, via Skype ou en personne), vous avez droit à une « prescription » de huit titres sélectionnés spécifiquement pour vous, et selon vos besoins – que vous traversiez une période difficile de votre vie, tels un deuil ou une séparation, que vous preniez votre retraite ou souhaitiez un changement de carrière, ou simplement, que vous planifiez un voyage et aimeriez avoir des suggestions de lecture pour vous y préparer.

« Quand nous avons un nouveau client, explique Ella Berthoud, nous lui faisons d'abord parvenir un formulaire d'une quinzaine de questions concernant ses habitudes de lecture. Que lisait-il quand il était petit? Qu'a-t-il aimé et détesté? Quel est son rythme de lecture? Où se dirige-t-il en premier quand il entre dans une librairie? Nous nous informons aussi de sa situation personnelle. Est-il célibataire? Marié? Divorcé? Où se voit-il dans 10 ans? Vit-il quelque

chose de particulier? Bien sûr, il s'agit essentiellement de gens qui, au départ, aiment la lecture. »

Une fois ce questionnaire rempli, thérapeute et client se rencontrent pour une séance d'une quarantaine de minutes visant à déterminer les besoins spécifiques de ce dernier. Et quelques jours plus tard, il reçoit sa « prescription ». « Ce sera un mélange de romans dans lesquels le client pourra se reconnaître à travers des personnages qui vivent un peu la même chose que lui, énumère M<sup>me</sup> Berthoud, de livres qui l'amèneront ailleurs, loin de ce qu'il vit, d'autres qui lui redonneront espoir en l'avenir. Parfois, nous complétons la prescription avec quelques lectures légères, drôles, pas du tout sérieuses! »

Le bibliothérapeute doit-il être psychologue? « Il faut avant tout être un bon lecteur, soutient Ella Berthoud. Quoique parfois je me dise que ça aiderait d'être aussi psychologue! Mais le plus important, c'est de connaître les livres et la fiction, d'être sensible, et de bien écouter, pour être capable de savoir quel livre recommander. »

Bien sûr, il n'est pas question ici de soigner de graves problèmes – dépressions profondes, maladies, troubles psychiatriques. « La littérature ne peut rien pour nous si nous sommes en crise et que nous souffrons beaucoup, soutient le Français Alain Golomb, auteur de *Petit guide de lectures qui aident à vivre* (Payot). Dans les moments les plus difficiles – si l'on est cloué à son lit d'hôpital, ou aux prises avec une grande douleur, une angoisse profonde –, on est enfermé dans sa souffrance et incapable de lire, puis-til au bout du fil.

Pourtant, la bibliothérapie fait aussi une percée en milieu médical. Le médecin et auteur Jean Désy donnera ce mois-ci une première conférence sur la bibliothérapie dans le cadre d'un congrès de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (voir article en page 22). Et certains fervents lecteurs n'hésiteront pas à dire que la littérature sauve des vies. C'est le cas de Dominique Demers (voir article en page 22) et du slameur et poète québécois David Goudreault. « Je ne sais pas ce que je serais devenu sans la poésie, nous a confié celui qui a été consacré meilleur slameur au monde lors de la Coupe du monde de slam 2011. La littérature donne un sens à notre vie. Elle l'oriente. Elle peut même mettre du beau dans le dur. » Comme le dit Alain Golomb, si on lit quand on ne va pas ►

## QUELQUES CONSEILS DE PROS

### Les conseils d'Ella Berthoud

Vous êtes à un tournant de votre vie? Vous changez de carrière? Ella Berthoud vous suggère de lire *Le faiseur de pluie* de Saul Bellow, l'histoire d'un homme riche, mais malheureux, qui se retrouve en Afrique et devient accidentellement un roi. Elle recommande également la lecture d'*Un parfum de Jitterbug*, de Tom Robbins. On y fait la rencontre d'une serveuse qui est passionnée par la parfumerie. Sa passion l'aidera à outrepasser ses limites. Enfin, elle vous conseille *Le guide*, de l'écrivain indien R. K. Narayan, qui raconte comment un guide touristique deviendra une espèce de guide spirituel.

### Les conseils d'Alain Golomb

Dans son *Petit guide des lectures qui aident à vivre*, Alain Golomb s'amuse à recommander des lectures pour toutes sortes d'états d'âme. Vous avez envie de retrouver l'adolescent en vous? Lisez et relisez *Le Rouge et le noir*, le *Misanthrope*, ou encore, *Antigone*. Vous avez du mal à laisser vos enfants s'envoler? Ressortez de votre bibliothèque *Le prophète* de Khalil Gibran. Et pour « traverser la jalousie », savourez ces passages de *La plus que vive* où Christian Bobin se remémore sa propre expérience de la jalousie.

## À LIRE



**100 ROMANS DE PREMIÈRE URGENCE POUR (PRESQUE) TOUT SOIGNER**  
Stéphanie Janicot

Vous avez eu une enfance difficile? Votre mari vous trompe? Vous élevez seul(e) un enfant? Vous êtes frigide? Impuissant? Hypochondriaque? En partant du principe qu'il y a un livre pour tous les « symptômes », Stéphanie Janicot vous propose, avec un brin d'humour, 100 lectures « remèdes ». Albin Michel, 2009.



**COMMENT PROUST PEUT CHANGER VOTRE VIE**  
Alain de Botton

Lire Proust, c'est apprendre à ralentir, à se sentir à l'aise partout, à apprivoiser la solitude. C'est réfléchir sur la mort, la maladie, savoir exprimer ses émotions et « ouvrir les yeux ». Un essai tonique, brillant, qui nous « offre » Proust sur un plateau d'argent. J'ai lu, 2010.



**PETIT GUIDE DES LECTURES QUI AIDENT À VIVRE**  
Alain Golomb

Agrégé de Lettres, traducteur de Sénèque, Alain Golomb est convaincu du pouvoir de la littérature. « Un livre – parfois même une phrase ou un seul mot – peut nous secourir, nous fortifier, nous sauver », affirme-t-il. Son essai, exemples à l'appui, en fait la convaincante démonstration. Payot, 2010.



**BIBLIOTHÉRAPIE. Lire, c'est guérir**  
Marc-Alain Ouaknin

Comment un livre peut-il avoir des répercussions sur nos états d'âme? Voici ce que cherche à comprendre Ouaknin, rabbin et philosophe, dans cet essai pointu, ardu mais passionnant, qui nous démontre que la bibliothérapie existe depuis beaucoup plus longtemps qu'on ne le croit. Points, coll. Sagesses, 1994.



**POURQUOI CRÉER**  
Pierre Bertrand

Un essai inspiré et inspirant sur la création, ses enjeux, ses moteurs, sur les bienfaits inestimables des œuvres d'art sur ceux et celles qui s'y frottent. Écrit par un philosophe québécois convaincu que la littérature et les autres formes d'art, mieux que tout, peuvent nous apprendre à vivre. Liber, 2009.

# La Bibliothèque Apothicaire

**Alors que la musicothérapie compte de nombreux adeptes, la lecture thérapeutique n'a pas encore émergé au Québec. Avec Katy Roy et sa bibliothèque ambulante, les choses devraient changer.** / ANNE GENEST

Sur le trottoir achalandé de la rue Saint-Jean à Québec, une table, deux chaises et une bibliothèque attendent d'éventuels clients. Un tapis rouge circonscrit l'espace où Katy Roy, lectrice apothicaire, me reçoit, sous le regard étonné des piétons. Moyennant une contribution volontaire, j'aurai droit à une lecture apaisante.

Je m'installe donc sur l'une des chaises. La lectrice m'enveloppe d'un regard calme. Nous bavardons. Puis, elle me demande de penser à une question ou de choisir l'un des flacons disposés sur l'étagère. Spontanément, je laisse les fioles de côté, je choisis plutôt de lui parler de ma timidité. J'aimerais tant pouvoir m'en débarrasser. Après m'avoir écoutée, elle me propose de désigner une personne qui m'est chère et à qui l'extrait sera dédié. Je pense au courage de ma mère. Je décide de lui offrir ce texte.

Parmi les livres «remèdes» posés sur le rayon, le recueil *Poèmes*, de Marie Uguay, m'interpelle. Sa couverture racornie est réconfortante, comme si l'on y avait trop longtemps posé les doigts. Mais Katy choisit plutôt le volumineux *Femmes qui courent avec les loups*, un essai de Clarissa Pinkola Estés. Avant de me lire à voix haute un extrait de l'ouvrage, elle me demande de garder en tête ce que je viens de lui confier. «Se faire lire un texte permet d'examiner la sensation éprouvée lors de la lecture, m'explique-t-elle. Ce qu'on ne perçoit pas nécessairement lorsqu'on lit seul.»

Qu'est-ce que la lectrice a déchiffré en moi? Avec une voix douce, elle me raconte l'histoire d'une amoureuse qui surmonte une montagne afin d'aller extraire un poil d'ours, ingrédient nécessaire pour retrouver l'amour de son partenaire. La rumeur des piétons s'est éteinte. Un calme réconfortant m'enveloppe. Ma tête recrée chacun des détails de la forêt luxuriante. J'entends le chant des oiseaux qui peuplent la crinière des arbres.

Lorsque l'histoire est terminée, Katy me demande d'exprimer ce que je ressens. «La verbalisation permet d'examiner ce que le texte a créé, précise-t-elle.» Je laisse les mots débouler de ma bouche. Soudain, la faiblesse que je lui avais confiée m'apparaît comme une force.

D'après Katy Roy, «L'imaginaire crée un lien entre nos vies quotidiennes et ce qui n'est pas toujours conscient en nous, ce qui est régi par l'influence de la société, par exemple. En travaillant un texte, notre imaginaire est rapproché de celui d'un écrivain. Ainsi, nous pouvons entrer en contact avec des aspects de nous très intimes.»

La Bibliothèque Apothicaire se déplace! Communiquez avec Katy Roy au 418 930-1630 ou à [bibliothequeapothicaire@gmail.com](mailto:bibliothequeapothicaire@gmail.com)

**Venez rencontrer Katy Roy au Salon du livre de Montréal, au stand d'Entre les lignes, les vendredi 18, samedi 19 et dimanche 20 novembre 2011.**



trop mal, la lecture enrichit notre vie bien au-delà des limites de notre petit moi, et c'est là que ça devient intéressant. Lire nous donne des outils qui pourront nous servir dans les moments difficiles.»

## ARRÊT SUR IMAGE

La lecture nous offre également un moment d'arrêt salutaire. Quand nous lisons, nous nous retrouvons avec nous-mêmes. «Lorsqu'un livre nous captive, nous prend, nous immobilise, dit le philosophe Pierre Bertrand, ça crée en nous un grand calme. On atteint un état de sérénité, on entre dans un univers complètement différent du nôtre. C'est en ce sens-là que, selon moi, la lecture a quelque chose de thérapeutique», poursuit l'auteur de *Pourquoi créer?* (Liber), un essai où il parle de «l'art de vivre qui se trouve au soubassement de tout art particulier».

«Si on vit des épreuves, des états douloureux, pénibles, angoissants, une lecture intense peut nous accaparer tout entier, poursuit Bertrand. On entre dans des vies intérieures et subtilement, des choses se déplacent en nous. Une transformation s'effectue. En lisant, on va aussi chercher des réponses à nos questions. Ça vaut bien une consultation chez un psy! Si, à travers les périples vécus par des personnages, on peut trouver un sens à sa vie, on peut dire que le livre nous a aidés.»

Alain Golomb croit aussi qu'une séance de bibliothérapie peut être un complément ou une alternative intéressante à la psychothérapie classique. «Une consultation personnelle, où le thérapeute invite le patient à lire, peut contribuer à le sortir de cette espèce de narcissisme, de nombrilisme qui a parfois cours lors de mauvaises psychothérapies qui tournent en rond. En l'incitant à la lecture, on invite le patient à s'ouvrir à d'autres expériences de l'humanité.»



PHOTO : PEXELPIPE.COM/XXA.COM

PHOTO : JOANNA MARGUERITE/XCHING

**« Lorsqu'un livre nous captive, nous prend, nous immobilise, ça crée en nous un grand calme. On atteint un état de sérénité, on entre dans un univers complètement différent du nôtre. » – Pierre Bertrand**

Mais comment la lecture aide-t-elle? Quel est son *modus operandi*? Son principe actif? Alain Golomb croit qu'« on peut trouver dans la littérature – et pas seulement dans le roman, mais dans toute œuvre littéraire – des passages qui nous permettent de prendre un certain recul sur nous-mêmes. En s'identifiant au personnage d'une fiction, on peut expérimenter des façons d'être par l'imaginaire. On ne trouvera pas nécessairement des solutions, mais on peut trouver matière à faire un travail sur soi.

« La littérature est essentiellement un laboratoire, poursuit Alain Golomb. Il est possible, en lisant, de se projeter dans des situations qu'on n'a jamais vécues, ou de découvrir des aspects de la condition humaine qu'on n'a jamais eu l'occasion

d'observer – heureusement peut-être. Et comme un autre a mis ces situations en mots, et les a pensées pour nous, nous nous les approprions par l'imaginaire et elles nous deviennent familières. » Mais ce qui est le plus formidable, c'est qu'au bout du compte, on connaîtra, lors de cet acte solitaire qu'est la lecture, le sentiment d'être connecté au reste du monde. « La littérature universalise ce que l'on vit, dit Pierre Bertrand. En nous reconnaissant dans des personnages de fiction, nous réalisons que ce que nous vivons est commun aux autres êtres humains. Et ça, c'est extrêmement libérateur. » ✦

(<http://bibliobs.nouvelobs.com/essais/20100423.BIB5260/platon-chez-bridget-jones.html>)

# Rencontre du 3<sup>e</sup> titre

mardi 18h

[cibl1015.com](http://cibl1015.com)

**CIBL** 101,5  
Animer Montréal