

L'envol de la bibliothérapie

Depuis quelques années, des livres, romans ou essais, prescrits par des psychothérapeutes ou des coaches, deviennent des alliés thérapeutiques.

PASCALLE SENK

LECTURE C'est un mouvement presque naturel : recommander une lecture. À l'amie qui se débat dans une période de déprime, vous pouvez par exemple prêter *Les Nourritures terrestres* d'André Gide (pour qu'elle se reconnecte au versant solaire et hétérologue de la vie) ou, dans un tout autre esprit, le bouleversant *Face aux ténèbres* de l'écrivain américain William

À l'ère d'Internet, ces prescriptions livresques semblent plus nécessaires que jamais

Styron (pour qu'elle puisse s'identifier à la plongée dépressive d'un autre). En quelques années, ce recours spontané aux livres pour aller mieux ou trouver des solutions dans sa vie est devenu un domaine de prescription quasi scientifique : la bibliothérapie. Celle-ci, qui selon son étymologie vise à soigner par le livre, « promeut la lecture motivée d'un support écrit dont la finalité est l'amélioration de la santé mentale, soit par la diminution de la souffrance psychologique, soit par le renforcement du bien-être psychologique », telle que la définit le Dr Pierre-André Bonnet, jeune médecin qui a consacré sa thèse de doctorat, il y a deux ans, à « La bibliothérapie en médecine générale ».

Interrogeant près de 500 personnes

(« Avez-vous déjà lu un ouvrage qui vous a été psychologiquement bénéfique ? », il retire de son étude deux sources d'étonnement : « Les interviewés ont peu cité la littérature médicale, mais déclaraient avoir changé grâce à la lecture de Paulo Coelho, par exemple, et surtout des romans. » Autre surprise : 90 % « auraient volontiers accepté des conseils de lecture de la part de leur médecin ».

En France, le Dr Pierre-André Bonnet est le seul à avoir mené une telle recherche. Il faut dire que la *Reading Therapy* vient plutôt des pays anglo-saxons. Les États-Unis d'abord : ce sont les thérapies comportementales et cognitives (TCC) qui ont diffusé les premiers supports écrits de psychothérapie qui ont abouti plus tard à tous les livres de *Self-Help* fleurissant aujourd'hui dans les librairies. Grâce à la lecture de ces manuels sur l'estime de soi ou l'anxiété au quotidien, les patients trouvaient du réconfort ou de quoi progresser entre chaque séance.

Mais la Grande-Bretagne n'est pas en reste : le très *British* philosophe Alain de Botton, auteur de *Comment Proust peut changer votre vie* (Éd. J'ai Lu), propose dans son association The School of Life, un lieu de conférences et ateliers pour vivre mieux, en plein cœur de Londres, des consultations de *Bibliotherapy*.

Trouver du réconfort

Le principe : pour une séance de quarante minutes, comptez 70 livres (sterling !). Dans un dialogue approfondi avec le « bibliothérapeute », vous évoquez la problématique qui

vous amène et votre parcours de lecteur. À l'issue de cette conversation autour d'une tasse de thé, vous repartez avec une première prescription de livres, fictions ou essais. Mais le bibliothérapeute vous adresse ensuite chez vous une liste plus longue et plus élaborée. Un exemple d'« ordonnance livresque » : pour les « nouveaux retraités » susceptibles de ressentir un grand vide existentiel, la liste comprend *Le Vieil Homme et la mer* d'Ernest Hemingway, mais aussi *Vivre, la psychologie du bonheur* de Mihaly Csikszentmihalyi, un pont de la psychologie positive.

Paradoxalement, à l'ère d'Internet et de l'industrialisation de l'édition, ces prescriptions semblent plus nécessaires que jamais. « Il y eut un temps où il était facile de trouver un livre qui correspondrait bien à ce que vous viviez, affirmes les bibliothérapeutes de The School of Life pour justifier leur service. Mais aujourd'hui, il s'en publie un toutes les trente secondes et vous auriez besoin de 163 vies pour venir à bout de tout ce qui est disponible sur Amazon ! »

Émilie Devienne, elle-même coach, consultante et auteur de livres de développement personnel, vient d'importer en France le « bibliocoaching ». Elle aussi reçoit en consultation individuelle, à l'issue de laquelle elle recommande trois lectures, tous genres confondus. Un mois et demi après, le patient lecteur participe à un groupe animé par la coach.

« Il y eut un temps où il était facile de trouver un livre qui correspondrait bien à ce que vous viviez. Mais aujourd'hui, il s'en publie un toutes les trente secondes »

« Ils s'enrichissent les uns les autres, observe Émilie Devienne. Et pour moi, leurs échanges donnent beaucoup de matériel à interprétation. »

Une maman qui a des problèmes avec sa fille ado a lu *Une chambre à soi* de Virginia Woolf. Cessez d'être gentil soyez vrai de Thomas d'Ansembourg et même un volume de la série *Fashionistas*, le must des girlies de 13 ans ! « L'effet, indirect, a été bénéfique, constate la coach. La fille n'en revenait

pas que sa mère prenne autant de temps - de lecture - pour sortir de leurs conflits. Elles se sont rapprochées... » Puis, le patient lecteur revient en séance individuelle pour faire le bilan de son expérience. « Mais sans contrainte ni jugement, affirme Émilie Devienne. Les prescriptions de livres doivent rester source de plaisir. » D'ailleurs, elle s'en réjouit d'avance : un jour, elle prescrira du Prévert et du Modiano. ■

« Lire, c'est rencontrer un frère »

LE DR^M MAURICE CORCOS, directeur du département de psychiatrie de l'adolescent et de l'adulte jeune à l'Institut mutualiste Mouton-Rosier (Paris), est notamment l'auteur de *Penser la mélancolie*, une lecture de Georges Pérec (Éd. Albin Michel).

LE FIGARO. - Qu'y a-t-il d'irremplaçable, psychologiquement, dans le fait de lire un roman ?

DR^M Maurice Corcos. - La page d'un livre est une surface de projection unique. Si l'on s'y plonge, c'est avant tout pour pouvoir se retrouver tel qu'en soi-même on s'éprouve. En ce sens, les livres sont vraiment des miroirs vivants. Ils nous permettent d'entamer un dialogue avec un alter ego, narrateur ou personnage, dans un incessant aller-retour : « est-ce toi, est-ce moi dont il est question ici ? », « ai-je déjà éprouvé ce sentiment que tu décris ? », etc. Ce qui est fondateur, aussi, c'est que, à chaque fois sous des formes différentes, c'est la même traversée humaine qui nous est racontée, à savoir : d'où venons-nous ? Comment nous séparer de nos géniteurs ? Comment rencontrer l'autre, le différent ? Comment oser penser la sexualité et la mort ? Chaque livre est à la fois un miroir ancien et profond réfléchissant aussi bien nos réussites que nos zones de fébrilité.

Mais ne faut-il pas qu'une histoire soit belle pour nous faire du bien ? Surtout pas, n'en déplaie aux actuels marchands de bonheur produisant des livres qui ne sont que des miroirs plans et qui nous disent, dans une sorte de contrat narcissique, que nous sommes



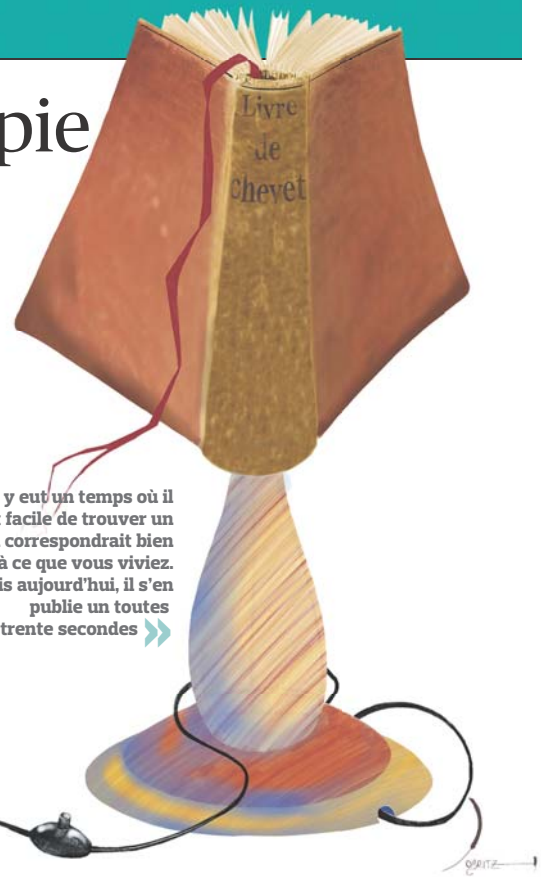
DR^M Maurice Corcos : « La page d'un livre est une surface de projection unique. » DR

beaux, que c'est possible d'avoir tout tout de suite ! Pours produits d'une culture de la réussite, ces productions et non ces « œuvres » littéraires ne favorisent surtout pas l'introspection... mais l'imitation... Celle des joies tristes de ne consommer que des excitants. Or, ce qui est profondément thérapeutique dans la lecture, c'est de rencontrer une parenté... une sœur, un frère. Ce sont toujours ces retrouvailles identificatoires avec quelqu'un dont vous avez le sentiment qu'il est passé par les mêmes défilés de la vie, la même éducation sentimentale, les mêmes affres, et ceux-ci vous rappellent un pan de l'histoire de votre enfance.

Vous dites d'ailleurs que la vraie littérature nous emmène dans le même « arrière-pays » que la psychanalyse... Oui, lorsqu'on éprouve du plaisir à lire, à voix basse ou à voix haute, c'est que l'on ressent ce « ça me rappelle quelque chose » qui est le contact avec l'inconscient. Il nous reste des bribes de sensations, d'émotions qui sont réactivées par le livre dans lequel nous sommes plongés. D'ailleurs, dans la lecture comme avec l'inconscient, nous nous retrouvons dans un « hors-temps » que nous avons expérimenté étant enfant. Nous retrouvons ce sentiment de plénitude et de continuité, comme dans l'enfance, là où la mort n'existe pas parce que l'innocence nous protège et permet l'inconscience.

Mais on peut beaucoup lire sur Internet aussi. Quelle différence faites-vous entre l'univers des livres et la Toile ? Internet permet une ouverture au monde extraordinaire... Mais le plus souvent vers un monde consumériste ! L'inter-naute, surtout jeune, y court sans cesse le risque de se fixer sur des émotions primaires (la jouissance immédiate dans la violence ou le sexe...). Celles-ci génèrent des images mentales auxquelles il risque de se retrouver accro. Dans l'expérience du lecteur de romans, il est un temps nécessaire où l'on se perd en rêvassant avant que de trouver ce que l'on (re)cherche, ce soi-même justement. Il faut errer dans les librairies, les bibliothèques, avant de trouver les auteurs inattendus qui vous marqueront à vie. Cette errance a valeur d'initiation, d'éducation affective et esthétique. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.



Euclide et le rugbyman

Quel est le concept mathématique « le plus utile à la compréhension rationnelle du monde » ? Selon le mathématicien et journaliste anglais Alex Bellos, auteur d'un délicieux ouvrage nerveux et bourré d'anecdotes, il s'agit de la régression vers la moyenne. Autrement dit, un événement extrême a de grandes chances d'être suivi d'un autre qui l'est moins. Dit comme ça, ça n'a l'air de rien mais ce concept a permis au mathématicien Galton d'inventer la mesure de la corrélation, autrement dit l'évaluation de la pertinence d'un lien entre deux événements. Un principe mathématique très puissant qui permet d'éclairer des liens complexes. En médecine, par exemple, c'est grâce à lui que l'on a pu repérer l'augmentation du risque de cancer du poulmon chez les fumeurs bien avant de comprendre le mécanisme cancérogène sous-jacent. Connaître ce principe permet d'éviter certains biais de raisonnement. Ainsi, lorsqu'un enfant a un résultat scolaire moins bon que d'habitude, il y a de fortes chances pour que sa note suivante soit meilleure. Pas sous l'effet des remontrances qu'il aura subies, mais en vertu de la régression vers la moyenne. Le même principe vaut d'ailleurs après une note exceptionnellement bonne qui lui aurait valu des félicitations : la note suivante sera probablement moins bonne ! Rien à voir avec un relâchement des efforts,

juste une nouvelle régression vers la moyenne. Sans en avoir l'air, Bellos met des lois mathématiques sur nos vraies et fausses logiques. Avec une jubilation perceptible. Ainsi le mathématicien nous explique-t-il, chiffres à l'appui, pourquoi il vaut mieux tout miser sur un seul coup à la roulette plutôt qu'élaborer une stratégie prudente. Aux amateurs de rugby qui se demandent quelle est la meilleure position pour botter une transformation en coin, Bellos explique par la géométrie euclidienne : « sur la ligne des 22 » ni plus loin ni plus près.

Un, deux, beaucoup

Mais l'auteur emprunte aussi des chemins pittoresques. Il raconte par exemple comment les Grecs découvrirent « à la dure » les limites de la géométrie euclidienne en 430 av. J.-C. En ces temps-là, Athènes était victime d'une terrible épidémie de typhus. Pour y mettre fin, les Athéniens consultèrent donc l'oracle de Delos qui leur fournit une solution relativement simple pour apaiser les Dieux : il suffisait de rebâtir l'autel d'Apollon (de forme cubique) au double de sa taille. Hélas pour eux, les Grecs crurent bon de doubler la taille des côtés, ce qui, on le sait maintenant, fit bien plus que doubler le volume. L'épidémie reprit de plus belle car les Dieux furent mécontents, mais l'essentiel est que la géométrie fit un bon en avant. Enfin, pour ceux qui voudraient amuser les enfants, l'ouvrage se révèle une véritable mine d'or de tours de magie mathématiques amusants et d'histoires étonnantes, comme cette tribu amazonienne qui ne se sert que de trois chiffres : un, deux, beaucoup !

le plaisir des livres

PAR DAMIEN MASCRET



« Alex au pays des chiffres, une plongée dans l'univers des chiffres », Alex Bellos, Robert Laffont.

Ce week-end, retrouvez dans le Figaro Magazine

le palmarès des meilleurs

HÔPITAUX et CLINIQUES de France

Etablissements publics et privés, région par région, 30 spécialités différentes

LE FIGARO
MAGAZINE