



# Lire pour se sentir mieux

Se soigner ou apaiser ses tracas du quotidien grâce aux livres ? Des psychiatres et même des « bibliocoachs » peuvent vous aider dans cette bibliothérapie.

**D**éveloppement personnel, contes de fées ou grande littérature : pour certains spécialistes qui les prescrivent à leurs patients, les livres sont un remède efficace au mal de vivre et aux petits tracas du quotidien. Gilles Valet, pédopsychiatre et directeur d'un CMP (centre médico-psychologique) pour enfants, auteur de « Se faire obéir sans forcément punir » (Larousse), Emilie Devienne, « bibliocoach », auteur de « 50 Exercices pour rater sa thérapie » (Eyrolles), et Charly Cungi, psychiatre spécialiste des thérapies comportementales et cognitives, nous donnent leurs conseils pour une bonne « bibliothérapie ».

## ■ Comment les livres peuvent-ils aider à aller mieux ?

La thérapie par les livres passe par plusieurs étapes : « D'abord, le patient doit pouvoir se reconnaître dans le livre en question », explique le Docteur Cungi. Le patient et son psychothérapeute peuvent ensuite mettre au point des exercices extérieurs à faire pour avoir une meilleure estime de soi, par exemple. « Les personnes qui souffrent de dépression ont tendance à tout voir en noir. Le livre prescrit aide le patient à voir les choses autrement, et à chercher des solutions avec son psychothérapeute ».

Dans le cas des patients plus jeunes, le livre est un médiateur entre l'enfant et le thérapeute, comme l'a constaté le Dr Valet : « Lorsqu'elle se pratique en groupe avec plusieurs patients et un ou deux thérapeutes, la lecture d'ouvrages, comme les contes, permet de réveiller et de stimuler les émotions négatives ou positives. Ces thérapies à méditation permettent des progrès

rapides et en douceur. »

## ■ Quels livres pour quels maux ?

« Prescrire sur mesure », c'est le mot d'ordre des trois spécialistes. « La dépression de M<sup>me</sup> X n'est pas la dépression de M<sup>me</sup> Y », précise

Charly Cungi. Des ouvrages spécialisés, comme ceux d'Alain Sauteraud sur les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), aux ouvrages de littérature, chaque livre doit être adapté à son lecteur.

« J'ai prescrit à une patiente souffrant d'alcoolisme, comme son conjoint, *l'Assommoir*, d'Emile Zola. Elle s'y est reconnue, et nous avons ensuite vu quelles perspectives d'espoir s'ouvraient à elle. » Pour les « crises temporaires », il y a le « bibliocoaching ». Si Emilie Devienne n'a, elle non plus, pas de « recette standard », et adapte ses conseils à chacun, certains livres sont propres à des types de problèmes bien précis. Souci de gestion du temps ? « J'aime dans ce cas-là recommander *l'Eloge de la lenteur*, de Carl Honoré. Un coup de déprime ? *le Sel de la vie*, de Françoise Héritier peut vous faire du bien. »

## ■ Les livres suffisent-ils pour aller mieux ?

A l'unanimité la réponse est non. D'abord, parce que tout le monde n'aime pas lire. Ensuite, parce que certains livres pourraient avoir un impact négatif sur le lecteur. Mais les bouquins ne sauraient se substituer au suivi par un professionnel : « Ce n'est pas parce qu'on ajoute le terme *thérapie* à quelque chose que cela devient un soin », explique Gilles Valet. « La bibliothérapie doit être guidée par un thérapeute formé, qui puisse apporter des réponses au patient. Et l'enfant doit être accompagné dans sa lecture pour gérer ses émotions ou ses angoisses. »

A-J. D



Le lecteur peut s'identifier à la trame d'un livre – alcoolisme, dépression, décès d'un proche... – et s'en inspirer pour faire un travail sur soi. (LP/Thomas Salomon.)

## VOIX EXPRESS

Propos recueillis par MARINE MANASTIREANU

### Quel est le dernier livre qui vous a fait du bien ?



**Alexandre Antoni**  
32 ans, ingénieur  
Strasbourg (67)

« *Stupeur et tremblements*, d'Amélie Nothomb. Je l'ai lu il y a plus de dix ans, mais il m'a marqué. Il m'a fait voyager au Japon. Ce qui m'a interpellé le plus sont les mœurs japonaises, qui sont vraiment différentes des nôtres. J'ai aussi beaucoup appris sur les conditions de travail dans ce pays. Ça m'a fait me sentir plus libre. Je me suis dit qu'on n'était quand même pas si mal lotis en Europe. »



**Agathe Wartel de Mallortie**  
22 ans, étudiante  
Rouen (76)

« *Et si c'était vrai...* de Marc Lévy. C'est l'histoire d'une femme qui est dans le coma et d'un architecte qui dialogue avec elle, ou plus précisément avec son esprit. Ça m'a touchée, car j'ai perdu des proches. On dit toujours que la mort fait peur, mais ce livre m'a rendue optimiste. Il sous-entend que l'âme demeure après la mort. Ça m'a rassurée, et j'ai pensé à mes proches disparus. »



**Michelle Desnoyers**  
65 ans, retraitée  
Bordeaux (33)

« *Les Déferlantes*, de Claudie Gallely. C'est un livre sur le bord de mer, la solitude et les amours impossibles. Je suis une ancienne Parisienne mais uneoureuse de la mer, alors ça me parle. Ça m'a permis de m'évader et de me sentir bien, même si la vie du personnage principal n'est pas forcément gaie. C'est un livre bien écrit, qui m'a transportée sur les bords de mer. »



**Pierre Augustynowicz**  
21 ans, étudiant  
La Villeneuve-en-Chevrie (78)

« *Mémoires d'un perfectionniste*, de Jonny Wilkinson, célèbre rugbyman anglais qui joue en France, à Toulon. Je ne suis pas un grand lecteur, mais j'ai dévoré ce livre. Je pratique le rugby depuis tout petit, donc l'histoire me parle. Ça m'a aussi permis une vision plus profonde de ce monde, que ce grand joueur que j'affectionne décrit très bien de l'intérieur. »



**Frédéric Lejeune**  
47 ans, agent d'assurance  
Ville-d'Avray (92)

« *Bonnes Nouvelles des conspirateurs du futur*, de Michel Godet. Je travaille dans le libéral et ces dix histoires réelles d'entrepreneurs m'ont rendu optimiste. Elles montrent que des gens réussissent à s'en sortir malgré la crise ou des problèmes privés. Comme cet homme, aveugle depuis l'âge de 18 ans, qui a créé son entreprise. C'est un livre qui me donne envie d'innover. »

## Des livres aux vertus bénéfiques

**N**e jamais négliger l'influence positive d'un livre ! Posez la question autour de vous et chacun vous citera un titre dont il garde un bon souvenir. Comme Anne, 53 ans. « J'ai lu *le Livre des esprits*, d'Allan Kardec, qui explique le processus de la mort. Je venais de perdre mon mari et cela m'a permis de croire que, bien que son enveloppe charnelle ne soit plus là, son esprit vivait toujours. Cela m'a aidée à mieux supporter son absence. » Vincent, 26 ans, responsable en boulangerie, a, lui, été impressionné par le cycle de « Fondation » d'Isaac Asimov, l'un des grands maîtres de la science-fiction. « Sa façon d'écrire la construction d'un monde meilleur m'a permis de faire un parallèle avec la société actuelle, qui n'est pas des meilleures, et de comprendre qu'un peu de sacrifice personnel de la part de chacun pouvait améliorer la qualité de vie de tous. Du coup, au quotidien, je ne me laisse pas déborder par les petits problèmes immédiats et j'essaie plutôt de voir le côté positif de ce qui viendra après. » De son côté, à 35 ans, l'actrice Audrey Dana a déjà vécu des expériences proches de la bibliothérapie, principalement avec des romans. Deux en particulier. « Rien ne s'oppose à la nuit », de Delphine de Vigan — « toutes les personnes qui ont eu un lourd passé familial devraient lire ce livre », estime-t-elle — mais surtout « la Symphonie de l'homme slave », le prochain livre de Murielle Magellan dont elle a pu lire des passages. « Ce sont des livres qu'en tant que femme je recommande. Les deux auteurs ont en commun d'écrire sans fard ce qu'on ne dit pas, ce qu'on aurait du mal à dire à son psy tant ce n'est pas beau, ça libère », explique-t-elle. Cette lecture a aidé la comédienne, qui vit depuis un an une séparation douloureuse avec le père de son fils, le réalisateur Mabrouk el Mechri. Depuis, elle n'attend qu'une chose : « Que le livre sorte, pour dire aux copines qui vivent la même chose : *Lis ça, ça va te faire du bien !* »

SYLVAIN MERLE