

RÉGINE DETABEL : « LES LIVRES SOIGNENT »

Entretien avec Lauren Malka, pour MyBoox.fr, 19/05/2014

Connaissez-vous la bibliothérapie ? C'est à cette forme de soin thérapeutique très particulière que la romancière Régine Detambel, Grand prix de la Société des Gens de Lettres pour l'ensemble de son œuvre, se consacre depuis plusieurs années. D'où vient la bibliothérapie, en quoi consistent les séances, pourquoi suscite-t-elle un attrait croissant ? Régine Detambel nous raconte tout.

MyBOOX : Pourquoi avez-vous décidé de vous orienter dans la bibliothérapie ? Et en quoi consiste votre atelier précisément ?

Régine Detambel : Les livres soignent. Ils ont le pouvoir de nous apaiser par l'ordre de leur syntaxe, le rythme et la musicalité de leurs phrases, le toucher sensuel de leur papier... Les récits ont ce pouvoir étonnant, dans les mouvements de la lecture ou de l'écriture, d'arracher à soi-même et à sa douleur, en proposant des fictions enveloppantes et du sens toujours renouvelé.

Pendant cinq années, j'ai initié de nombreux bibliothécaires à la bibliothérapie, mais je souhaite maintenant former individuellement des personnes très motivées qui pourront alors ouvrir leur atelier de bibliothérapie dans leur établissement, ou bien transmettre cette pratique à d'autres. Aujourd'hui je ne m'adresse plus seulement à des bibliothécaires, mais j'ouvre ma formation aux animateurs, psychologues, professions liées au soin, enseignants, lecteurs convaincus...

La formation consiste en une journée de travail. La matinée est consacrée à la théorie, et l'après-midi à la pratique.

MyBOOX : Avez-vous personnellement, pour vous-même, eu recours aux livres dans une démarche de soin ?

Régine Detambel : J'ai toujours eu la vocation pour le soin et pour les livres ! Ma formation de masseur-kinésithérapeute et ma passion pour la littérature m'ont évidemment conduit à concilier les deux dans la poésie-thérapie. Je pense que pour chacun de nous le livre concerne le soin, le soin au sens large.

J'ai beaucoup parlé déjà de mon rapport aux sujets âgés et de mes travaux sur le sujet (notamment *Le syndrome de Diogène, éloge des vieillesse*) et l'urgence qu'il y a à apporter le livre dans les maisons de retraite. Ranimer par les livres des sujets souffrants, en hôpital ou en hospice me semble vraiment une urgence sanitaire. Dans la détresse physique ou psychique, dans le handicap ou la grande vieillesse, le livre permet d'élaborer ou de restaurer un espace à soi.

Contre la passivité et la perte d'autonomie, la lecture est la reconquête d'une position de sujet. C'est ainsi que la bibliothérapie a pour effet d'élargir nos existences étriquées et toutes tracées, et de les relancer vers des horizons insoupçonnés.

MyBOOX : Depuis quand la bibliothérapie existe-t-elle ?

Régine Detambel : La bibliothérapie comme traitement médical adjuvant aux traitements lourds existe depuis le début du XXe siècle. Les bibliothérapeutes anglo-saxons ont mené les premières expériences cliniques aux Etats-Unis, autour de 1916, précisément pour tenter de soulager les nombreux troubles psychologiques des militaires traumatisés par les horreurs de la Première Guerre Mondiale.

Mais il fallut attendre 1961 pour découvrir dans le *Webster International* la définition suivante : "La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie. Et un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée".

Mais elle a été utilisée à partir de matériaux contrôlables, c'est-à-dire des ouvrages dits de "développement personnel". En tant qu'écrivain et kinésithérapeute de formation, je me suis donné pour tâche de montrer que la littérature comme remède doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

MyBOOX : Est-elle institutionnalisée en France ?

Régine Detambel : La bibliothérapie n'existe quasiment pas en France, sinon dans le domaine du développement personnel, que je ne conseille absolument pas. Publiant à Paris, en 1994, son essai intitulé *Bibliothérapie. Lire, c'est guérir*, Marc-Alain Ouaknin rendit compte du travail de libération et d'ouverture à l'œuvre dans la lecture des grands textes. Selon Ouaknin, la bibliothérapie consiste à rouvrir les mots à leurs sens multiples. Par la magie de l'interprétation, le livre poétique dénoue les nœuds du langage, puis les nœuds de l'âme, qui s'opposaient à la vie et à la force créatrice. La bibliothérapie ainsi comprise 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.

Hélas, on peut déplorer que la psychologie anglo-saxonne, en majeure partie, ne l'entende pas de cette oreille car, pour la bibliothérapie en usage outre-Manche, l'œuvre de fiction magistrale, bourrée de rythmiques revigorantes, d'une multiplicité de sens feuilletés et de métaphores caressantes, n'est pas la panacée ; elle a même été oubliée, avec le dédain le plus insultant, comme un copeau, comme une mouche. Aux ouvrages de fiction, le *biblio-coach* semble préférer deux catégories de textes, assurément plus manipulables par des prescripteurs peu frottés à la Bibliothèque : les livres de psychologie grand public, dont le contenu est en rapport avec la recherche d'un mieux-être (développement personnel, information sur un trouble particulier, affirmation de soi, estime de soi, lutte contre les pensées automatiques négatives...) ; et les livres dits "d'auto-traitement" (*self-help books*), inspirés des thérapies comportementales et cognitives (TCC), offrant une méthode de travail précise pour dissiper ses phobies, ses idées noires, ouvrages qui ont à dessein de guider et d'encadrer le patient-lecteur dans les actes de sa vie quotidienne, pour l'aider dans un processus de changement comportemental et psychologique.

Ainsi à Londres, où la lecture risque désormais d'être médicalisée, le médecin prescrit-il le livre comme un médicament que le patient ira retirer dans une bibliothèque thérapeutique. Mais inutile de rêver qu'on y promouvra d'abondance les traductions britanniques de Franz Kafka, de Charlotte Delbo ou d'Antonio Lobo Antunes, pour soigner les petits et les grands tourments. Il n'est qu'à lire les conseils d'une bible étasunienne estimant que "les œuvres recherchées en bibliothérapie [doivent être] faciles à comprendre...". D'où ces longues listes d'ouvrages convenus, qui n'ont jamais fait de mal à personne, expliquant le plus rationnellement du monde comment ne pas se gâcher la vie afin de retrouver le sommeil pour ne pas craquer au travail et savoir s'affirmer...

Et quand on y pense, "facile" est un mot d'ordre effrayant, voire proprement scandaleux, car en littérature ou en poésie, c'est-à-dire en art, il n'y a précisément rien à comprendre. Je me souviens d'un collégien de quatorze ans qui s'émerveilla sept mois durant des *Somnambules* de Hermann Broch, précisément parce qu'il n'y comprenait rien, et en fut sauvé d'un imbroglio familial. 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 du texte, l'imbibition par le texte, non son interprétation. Parfois, la question du sens est secondaire. Tout le plaisir est là. Et le vertige.

MyBOOX : Les initiatives dans ce domaine se multiplient depuis quelques années : est-ce un phénomène propre à notre époque ? Si oui, pour quelle raison, selon vous ?

Régine Detambel : Si, la plupart du temps, la littérature est peu convoquée chez les prescripteurs, le mage Paolo Coelho et bien d'autres publications à l'eau de mélisse sont très souvent appelés à la rescousse pour faire passer

les idées noires ou aider à recouvrer l'estime de soi en vingt leçons. Conclusion : un médecin ou un psychothérapeute connaît la pharmacopée (celle des molécules, celle des comportements), mais il est bien loin de connaître, avec la même acuité et la même créativité, la Bibliothèque, ses dangereux remous, ses poisons enivrants, ses baumes. Combien de décennies de lecture — à temps plein ou quasiment — pour connaître un peu des bienfaits de la Bibliothèque? Je ne doute évidemment pas des capacités empathiques des médecins, mais bien de la profondeur de leur implication artistique, ne serait-ce que par manque de temps, ou peut-être de vocation, de motivation exclusive pour la littérature.

L'une des raisons majeures pour lesquelles une certaine bibliothérapie ne souhaite pas travailler avec les fictions littéraires, c'est qu'un même titre ne produira pas les mêmes effets sur deux lecteurs différents... La non-reproductibilité des effets produits dissuade le scientifique de manipuler un principe actif aussi aléatoire.

Or, pour ces motifs précisément, je suis plutôt représentative d'une bibliothérapie littéraire, et donc sans aucun rapport avec le coaching. Magie de la lecture artistique, qui défiera toujours les comportementalistes !

Je pense que mon atelier de formation est à ce jour le seul à ne se préoccuper que de la vraie littérature !

MyBOOX : Comment les livres sont-ils choisis ? S'agit-il de livres nécessairement joyeux ? Ou les livres dérangeants peuvent-ils aider eux aussi ?

Régine Detambel : Ni la lecture, ni l'écriture, ni la copie ne devraient être des abandons à une douceur de plume, car l'essentiel est tout de même d'être réveillé par un livre.

Après des heures de somnolence sur son sofa, à cause de la fièvre, l'hiver 1904, Kafka dolent écrivit pourtant à son ami Oskar Pollak : "On ne devrait lire que les livres qui vous mordent et vous piquent. Si le livre que nous lisons ne nous réveille pas d'un coup de poing sur le crâne, à quoi bon le lire ? Pour qu'il nous rende heureux, comme tu l'écris ? Mon Dieu, nous serions tout aussi heureux si nous n'avions pas de livres, et des livres qui nous rendent heureux, nous pourrions à la rigueur en écrire nous-mêmes. En revanche, nous avons besoin de livres qui agissent sur nous (...) — un livre doit être la hache pour la mer gelée en nous. Voilà ce que je crois."

Est-ce une coïncidence si Thomas Bernhard, malade chronique, lui aussi des poumons, fait l'apologie du livre qui secoue et ranime : "Si, je suis constamment choqué. Lisez donc mes livres, c'est un amoncellement de millions de chocs. C'est un alignement non seulement de phrases, mais d'impressions de choc. Un livre doit être aussi un choc...".

Or on ne peut guère être choqué par des livres qui ne sont qu'un tas de stéréotypes, de phrases convenues... On ne peut être ranimé par des livres blancs, comme le dit Michel Serres, des « infra-livres », lisses, gommés : "On lit parfois des pages vides, si légères de sens qu'elles circulent aisément. (...). Pages blanches, nulles de sens, indéterminées, elles sont la pure capacité. L'argent est l'équivalent général, il vaut tout et il vaut soi-même, l'argent est le joker, il a toutes les valeurs, il a tous les sens pour n'en avoir aucun (...). Le texte le plus proche de l'argent est le texte le plus blanc".

Or il vaut mieux éviter le blanc si l'on veut être un lecteur actif, développant un travail psychique, renouant un lien avec ce qui le constitue. On ne reconstruit pas une représentation de soi avec du blanc. Pour que la lecture recrée une aire transitionnelle entre l'intériorité souffrante et le monde extérieur, il y faut des matériaux solides, épais, terribles, auxquels on puisse se confronter, voire s'opposer de toutes ses forces.

Sans nous raconter de séance de façon trop précise, auriez-vous la possibilité de donner quelques exemples de cas où la bibliothérapie a été utile pour des patients ?

De tous temps, la lecture a été un art de vivre par temps de catastrophe. Déportés dans les camps nazis, Primo Levi récitait Dante à son ami Pikolo ; Robert Antelme et ses compagnons se repaissaient de poésies griffonnées sur des bouts de carton. Et Charlotte Delbo, Jorge Semprun... Quant à Varlam Chalamov, qui fit l'effroyable expérience de la Kolyma, il témoigne qu'à sa libération, "la bibliothèque [de Karaïev] [l'a] ressuscité, [l'a] réarmé pour la vie autant que c'était possible."

Citez-moi un seul de ceux-là (Chalamov, Semprun...) qui aurait pu substituer à son Baudelaire un bouquin de développement personnel prônant l'estime de soi par gros temps ! Car il faut qu'un livre soit plurivoque, un épais

feuilletage de sens et non pas une formule plate de conseils de vie ou de bon sens, pour avoir le pouvoir de maintenir la tête hors de l'eau et permettre de se recréer. Le bonheur de la répétition, l'hypnose revigorante autour de la rime, la mémorisation délectable, l'émerveillement devant le texte intraitable sont à mes yeux les vrais principes actifs de la bibliothérapie. Alors que le *biblio-coaching*, c'est-à-dire la méthode anglo-saxonne, recherche surtout des livres "faciles à comprendre".

Pour moi, je réserve le nom de bibliothérapeute au passeur qui tiendra compte de toutes les vertus du livre à la fois, et pas seulement de sa maniabilité par le soignant, de son sens ou du contenu conscient du récit...

Régine Detambel a été l'invitée de La Grande Librairie (France 5), jeudi 29 mai 2014, pour évoquer ses ateliers de bibliothérapie. Son essai *Les livres prennent soin de nous* sera en librairie à partir du 1^{er} avril 2015 (Actes Sud)

FORMATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE

Une exploration des vertus thérapeutiques de la lecture et de l'écriture

ARGUMENTAIRE DE LA FORMATION EN BIBLIOTHÉRAPIE CRÉATIVE

Public concerné : libraires, bibliothécaires, animateurs, psys, professions liées au soin, enseignants, lecteurs convaincus...

Lieu : chez la formatrice (Montpellier-Juvignac) ou, selon les cas, dans les locaux de la bibliothèque hôte.

Objectifs : aborder le pouvoir thérapeutique des livres, animer son propre atelier de bibliothérapie créative.

Programme : Théorie (Ouaknin, Ricoeur...) assortie de nombreux exemples. - Le récit. - La bibliothérapie dans le monde. - Des outils pour choisir les livres à conseiller.

- Utiliser la voix haute. - Peau et papier. - Comment ouvrir un atelier de bibliothérapie en librairie, en bibliothèque, en maison de retraite...

- La bibliothérapie créative pour les enseignants et les animateurs.

- La bibliothèque en atelier d'écriture.

- Se constituer une bibliothèque thérapeutique.

Date : toute l'année.

Contact : <http://www.regine-detambel.com/f/index.php?sp=ct>

Un bon livre sait nommer ce qui vous arrive...

"En France, la première thèse de médecine sur la bibliothérapie a été soutenue en 2012 et publiée aux éditions Sauramps Médical. J'ai consulté la pauvre pharmacopée qui nous est proposée dans ces pages peu artistes : ni Franz Kafka ni Charlotte Delbo, mais le mage Paolo Coelho et bien d'autres publications à l'eau de mélisse, pour faire passer les idées noires ou vous aider à recouvrer l'estime de soi en vingt leçons. Conclusion : un médecin connaît la pharmacopée (celle des molécules), mais il est bien loin de connaître, avec la même acuité et surtout la même créativité, la Bibliothèque, ses remous, ses principes actifs, ses poisons enivrants, ses baumes. Je ne doute évidemment pas des capacités empathiques des médecins, mais bien de la profondeur de leur implication littéraire, ne serait-ce que par manque de temps, ou peut-être de vocation, de motivation exclusive pour la littérature.

Combien de décennies de lecture — à temps plein ou quasiment — pour goûter un peu de la Bibliothèque ?

Je lis dans *Valeurs mutualistes* de l'automne 2013 que le Dr B., notre bibliothérapeute thésard, prescrit un livre, en cas d'angoisse ou de dépression, et « s'appuie pour cela sur Marcel Proust » (sic) : les personnes dépressives sont insensibles à une intervention extérieure, d'où l'importance de la lecture qui leur offre une «impulsion intérieure»...

Il n'est question dans cette approche à laquelle Marcel fournit une caution littéraire ni de la caresse peau-papier, ni de l'impulsion musicale. Pas non plus le moindre souci de prosodie... Comment des phrases sans rythme et sans sonorité, sans métaphore et ne portant donc que sur le sens obvie, comment ces phrases, pauvres parce qu'elles n'apportent qu'une information univoque, ont-elles la moindre chance de toucher au corps ?

Est-ce vraiment au médecin-lecteur que nous devons demander de nous expliquer l'art et la manière de nous servir des livres ? Et peut-on raisonnablement penser que quelqu'un peut maîtriser l'effet d'un livre sur le lecteur ? Car tout principe actif est à la fois remède et poison... Sans parler du péril qui croît à la racine même de ce dangereux désir de diriger la lecture de l'autre, seul lieu de braconnage qui restait pourtant à nos pensées constamment surveillées par l'électronique ou par le politique !

Et puis, quel médecin inspiré prendrait le risque suicidaire de vous prescrire Etty Hillesum pour vous apprendre à vivre heureux en milieu hostile, ou bien la grande Colette pour vous accompagner sur ce chemin qu'on appelle le vieillissement, la Colette de La Naissance du jour, qui offre avec générosité les règles de son merveilleux « savoir-décliner », à la fois renoncement et renouveau face à la vieillesse ?

Quel psychologue ardent osera conseiller en cas d'asthénie la merveilleuse folie de Marina Tsvetaieva, qui s'était soignée toute sa vie aux vapeurs de la poésie, et avait bien pressenti son purgatoire : « A quoi sert tout mon travail de vingt ans, toute ma vie ? — A amuser les bien-portants qui s'en passent. »

A tout âge, la vie humaine est autocréation. Un être ne peut se comprendre, se libérer, répondre de soi que dans la mesure où il a conscience de se produire soi-même, où il se vit comme sujet de son existence. C'est pourquoi la lecture est hautement réparatrice. Quand la biomédecine fait de vous un corps-machine qui ne fonctionne plus et vous plonge dans le noir, quand vous êtes réduit à un corps suspect et brutalement exclu du monde par ces expériences intimes que sont le vieillissement ou la solitude, qui isolent et terrifient, la lecture est là pour vous réinsuffler du souffle, du désir et du sens.

Jusqu'au bout, en tout cas tant que la douleur peut être tenue en respect, la littérature vous relie à la communauté des très grands vivants, que vous soyez lecteur ou écrivain-lecteur.

Certaines lectures raniment. Certains écrits raniment.

Dans la détresse physique, le handicap ou la grande vieillesse, le livre permet d'élaborer ou de restaurer un espace à soi. Contre la passivité et la perte d'autonomie, la lecture est la reconquête d'une position de sujet. Voilà sur quoi miser pour sauver à la fois la littérature et nos têtes... à charge pour nous, écrivains, de prouver chaque jour que la littérature peut toucher au corps !"

© Régine Detambel

Contact : <http://www.regine-detambel.com/f/index.php?sp=ct>