



ACTES SUD, 2015

Régine Detambel

**Les Livres prennent soin de nous.  
Pour une bibliothérapie créative**

ISBN 978-2-330-04851-8

168 pages

16 €

EXISTE EN VERSION NUMÉRIQUE

**LIVRE  
DE RÉFÉRENCE**

## LES LIVRES PRENNENT SOIN DE NOUS

« Les mots pansent ». Cette formule de Camille Laurens (citée p. 98) résume bien le dernier essai de Régine Detambel. À côté des nombreuses thérapies qui viennent en appui d'un traitement médical (on pense à la zoothérapie ou de la luminothérapie par exemple), on voit s'affirmer au cours du siècle dernier une nouvelle manière de soigner : la bibliothérapie. Objet depuis 2012 de nombreuses thèses de médecine, la bibliothérapie est la discipline qui soigne par les mots. Elle apparaît dès 1916 pour soulager les troubles psychologiques des soldats de la Première Guerre mondiale. En 1961, le terme « bibliothérapie » est attesté dans le *Webster international*, dictionnaire qui fait autorité en matière d'anglais américain. En 1994, en France, une thèse fait date : celle de Marc-Alain Ouaknin intitulée *Bibliothérapie, lire c'est guérir*.

Dans les pays anglo-saxons, très sensibles au « care », les livres font déjà partie des prescriptions médicales. Mais pas tous les livres : seuls sont recommandés ceux spécifiquement écrits en fonction des pathologies à soigner ou faciles à comprendre. Ces ouvrages entrent dans un protocole de coaching. En France, quelques médecins se mettent à prescrire aussi des livres à leurs patients, mais il s'agit de vrais livres. Ces médecins s'appuient sur les travaux du docteur Pierre-André Bonnet qui a montré en 2012, à partir de nombreux témoignages de patients, qu'ils se sont soignés avec des personnages de papier<sup>1</sup>.

C'est ce type de thérapie que défend Régine Detambel avec conviction. Écrivain et kinésithérapeute de formation, elle plaide pour une bibliothérapie créative, c'est-à-dire une thérapie prenant appui sur les œuvres d'art, loin des ouvrages de bien-être de

commande et des fictions de la culture fabriquées. Car les grands problèmes humains ne sont accessibles que métaphoriquement. La métaphore qui transfigure le réel et le récit qui ordonne le temps se substituent au désordre de notre malheur. Faisant appel aux expériences décisives d'écrivains comme Colette, Laure Adler, Philippe Forest, Marie Didier, et beaucoup d'autres dont les grands essayistes comme Paul Veyne, Pierre Vidal-Naquet ou Henri-Irénée Marrou, l'auteure analyse le moment où un livre a rendez-vous avec son lecteur ou, pour le dire d'une autre manière, le moment où la force langagière du texte l'emporte sur le chaos personnel du lecteur. La liste des maladies adoucies voire guéries par les livres est ébauchée. Citons le vieillissement, le deuil, la longue maladie, l'isolement, la tristesse, la peur de la vie, l'anxiété, l'indécision, les idées noires, la mélancolie.

Balzac, Hugo, Proust, Kafka, les plus grands écrivains se sont intéressés au pouvoir de l'écriture et de la lecture. Avant eux, Montaigne témoignait déjà : « Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé ». Bien avant lui, les auteurs des *Mille et une nuits* ont fait de Shéhérazade la bibliothérapeute par excellence, elle qui a déjoué le projet funeste du sultan avec des histoires. Régine Detambel insiste également sur le fait que l'on joue toujours un peu avec le feu lorsqu'on recommande tel ou tel livre. Une écriture-guérison pour un lecteur pourra se révéler écriture-tourment pour un autre. Mais par la métaphore et le feuilletage de sens, lire et écrire permettent « de se créer un cocon protecteur et exploratoire ». L'objectif de la bibliothérapie créative favorise ainsi la reconquête d'une position de sujet : lire un texte, c'est se lire soi-même.



**« Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé ».**

Montaigne

↑

Café littéraire : bibliothérapie.  
Image extraite du site de Régine  
Detambel detambel.com

Dans le chapitre consacré aux enfants, on notera les nombreuses références au livre de Michèle Petit *Lire le Monde* dont nous avons rendu compte dans cette rubrique de la Revue (cf N° 281 p. 74-75). Régine Detambel rappelle l'importance de l'histoire du soir qui permet de gommer les peurs pour faciliter un sommeil récupérateur. Elle s'attarde aussi sur la force des souvenirs des lectures d'enfance.

Au fil des pages, Régine Detambel, qui propose à Montpellier-Juvignac une formation en bibliothérapie créative, fait de cet essai un véritable manuel du bibliothérapeute. Prenant appui sur sa propre expérience – en particulier sur des ateliers de lecture à haute voix en maison de retraite –, elle suggère des manières de faire. Elle souligne ainsi l'importance de la lecture à haute voix non du médiateur mais de celui qui est censé écouter. Ailleurs, elle invite le lecteur à copier et recopier les lignes qui l'ont marqué à tel ou tel moment de sa lecture, afin qu'il puisse les lire encore et les relire au besoin. Mais tout autant que des réponses, elle insiste sur les questions à se poser pour être

le plus utile possible dans un cadre déontologique contraint. Elle recommande aux bibliothécaires – et à tout médiateur du livre – une formation complémentaire en matière de santé, eux qui sont souvent amenés à conseiller les lecteurs.

Le livre se clôt sur la liste des sources comportant les fictions citées, mais aussi les essais et les articles utilisés. Certains des documents sont accessibles en ligne. Parce que « la littérature est ce qui fermente », Régine Detambel met au jour avec une belle conviction la part du romanesque et du poétique dans l'édification de la personne.

**Christa Delahaye**

1. La thèse est en ligne est accessible à l'adresse :  
<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00641546/document>