

Lire pour aller mieux

Article par Alexandre Gefen et Laurent Nunez paru dans Marianne du 19 Février 2015

La lecture possède bien des vertus, comme celle d'approfondir sa connaissance des autres, de soi, d'accroître sa culture... On parle même de "bibliothérapie". Ou l'art de remédier à son mal de vivre grâce aux livres.

« Littérature : occupation des oisifs » ; « Livre : quel qu'il soit, toujours trop long ». Voilà ce qu'écrivait drôlement Flaubert, dans son Dictionnaire des idées reçues. Beaucoup d'Américains seraient d'accord avec lui, puisqu'une enquête de l'agence fédérale NEA vient de dévoiler que près de la moitié de la population étatsunienne n'avait pas ouvert un seul livre en 2014... Cela fait tout de même 160 millions de personnes, de l'autre côté de l'Atlantique, pour qui les livres n'existent pas. «La littérature, pour quoi faire ?» doivent-ils se demander. Question bizarre, mais légitime, qu'un certain nombre d'intellectuels se posent, et à laquelle même Antoine Compagnon a tenté de répondre, en 2006, dans sa leçon inaugurale au Collège de France. Il faut dire que cette question - l'utilité de la littérature - est aussi vieille que la littérature elle-même. Il ne se passe pas une semaine sans qu'on cherche à justifier ce que Valéry Larbaud nommait «ce vice impuni, la lecture». Trois exemples récents : selon Pierre Jourde, qui y réfléchissait sur son blog «Confitures de culture», «la littérature donne intimement accès à l'autre, élargit le champ de la connaissance et la profondeur de l'expérience». Dans son discours de réception du prix Nobel de littérature, Patrick Modiano va plus loin : la littérature, selon lui, ajoute «du mystère aux êtres qui semblent submergés par la vie quotidienne, aux choses en apparence banales - et cela à force de les observer avec une attention soutenue et de façon presque hypnotique». On pourrait également citer Charles Dantzig, qui expliquait plus laconiquement en 2010, dans son essai Pourquoi lire ? : «On lit par protestation contre la vie. La vie est très mal faite.»

Que penser pour autant des intellectuels qui attribuent à la littérature des fonctions pratiques, des buts philosophiques ? Comme l'influente critique américaine Maria Popova, qui énumère sur son blog «BrainPic kings» les quatre fonctions de la littérature : «économiser du temps, rendre plus gentil, guérir de la solitude et préparer à surmonter les échecs» ? Ou comme la célèbre philosophe Martha Nussbaum, qui, dans l'Art d'être juste (le livre vient enfin d'être traduit en France), fait de la lecture des romans une manière d'amplifier «l'imaginaire moral», d'assurer ce qu'elle appelle une «justice poétique» et de nous entraîner à la recherche du bien ? Certains de ses compatriotes, imbus de sciences cognitives, justifient même l'usage des romans comme forme d'exercice mental et d'entraînement à la vie sociale, et, au nom d'une philosophie néodarwinienne, en viennent à affirmer l'utilité de la littérature pour apaiser les passions collectives et proposer des solutions imaginaires à des problèmes possibles. Le réel ne serait vivable que grâce à des excursions dans la fiction.

TOUT EST POSSIBLE !

Dans l'Art comme thérapeutique, l'écrivain anglais Alain de Botton suggère ainsi de lire les œuvres de fiction comme des manuels de self-help, d'aide à soi-même, pour «surmonter les tensions et les frustrations de la vie quotidienne». L'écrivain a même fondé à Londres The School Of Life, où l'on enseigne, grâce à Balzac, Tintin ou Platon, «tout ce que l'école n'apprend pas». Dans un autre de ses essais, intitulé Comment Proust peut changer votre vie, Botton révèle avec humour les conseils de l'auteur de la Recherche «sur la manière de raviver une relation amoureuse, choisir un bon médecin, profiter des vacances, se faire des amis et répondre aux insultes»... On attend encore en France un «Comment Aragon peut vous aider à tomber amoureux», ou un «Comment Rabelais peut vous guérir de votre timidité», mais les rayons «développement personnel», qui remplacent peu à peu les rayons «essais» des librairies, accordent une place croissante à l'art thérapie, aux ateliers d'écriture pour le bien-être. Partout des voix se proposent de sauver la lecture non parce qu'elle est liée au savoir, à la culture, mais parce qu'elle est un loisir curatif. Un médicament fait de phrases et d'histoires.

«Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé», écrivait Montesquieu en 1726. Trois siècles plus tard, force est de constater que la littérature est devenue une véritable médecine de l'âme. On retrouvera cette idée dans tel bandeau affichant «roman antidépresseur» (vu sur l'édition de poche de Stéphane Carlier, Les gens sont les gens) comme dans le projet mené par Régine Détambel de la «bibliothérapie». Partant de l'idée, désormais assez commune, que «nous avons besoin du récit pour vivre» l'écrivain, qui est par ailleurs kinésithérapeute, propose divers ateliers de lecture/écriture pour se soigner, et même des formations à la «poétiothérapie». Son prochain opus, Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative, est ainsi annoncé chez Actes Sud pour le mois d'avril, avec le programme suivant «Dans la détresse physique ou psychique, dans le handicap ou la grande vieillesse, lire permet d'élaborer ou de restaurer un espace à soi». S'éloigner des autres, devenir soi-même : l'écriture et la lecture ont désormais comme programme cette autonomisation de l'individu à marche forcée dont le sociologue Alain Ehrenberg (La fatigue d'être soi, dépression et société) ou l'anthropologue François Flahault (Be Yourself. Au-delà de la conception occidentale de l'individu) ont fait le syndrome de notre société libérale.»

«Bibliothérapie» : le mot est ainsi lancé, et son succès ne fait plus aucun doute, puisqu'il a son entrée dans nos dictionnaires modernes. «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.» En France, son plus digne représentant se nomme Marc-Alain Ouaknin. Ce philosophe qui est aussi rabbin publia en 1994 Bibliothérapie, lire pour guérir, qui fait référence désormais. Mais, à l'inverse des Américains, Ouaknin ne pense pas que la lecture entraîne à la «justice poétique», ni même qu'elle prépare aux difficultés futures. Pour lui, c'est l'acte de lire qui importe, et non les péripéties romanesques que nous lisons, ou les personnages auxquels nous pourrions nous attacher. C'est à travers la compréhension d'un texte qu'un esprit attristé, ou un peu paresseux, reçoit une décharge électrique et sort de sa torpeur. Proust, de qui Ouaknin se réclame, avait d'ailleurs entrevu cela. En 1905, dans une préface intitulée «Sur la lecture», le futur auteur de la Recherche expliquait dans une intuition géniale : «Il est cependant certains cas, certains cas pathologiques pour ainsi dire, de dépression spirituelle, où la lecture peut devenir une sorte de discipline curative et être chargée, par des incitations répétées, de réintroduire perpétuellement un esprit paresseux dans la vie de l'esprit. Les livres jouent alors auprès de lui un rôle analogue à celui des psychothérapeutes auprès de certains neurasthéniques.» La lecture montrerait aux esprits fatigués que rien n'est jamais arrêté ; que tout est possible. Si le déprimé stagne dans l'inaction, l'action romanesque ferait redémarrer la machine désirante, cette libido qui n'est pas que sexuelle

"RENAÎTRE À TOUT INSTANT"

Marc-Alain Ouaknin estime comme Proust que la lecture, loin d'être un loisir paresseux, est une incitation à l'action ; mais sa connaissance du Talmud et des jeux homophoniques qui le constituent l'entraîne plus loin encore dans la bibliothérapie : lire, pour lui, c'est «lire aux éclats». C'est faire avec la polysémie des mots, et avec le grand désordre d'après-Babel. La lecture taquine et inquiète l'esprit du lecteur : de quoi parle vraiment Don Quichotte ? Comment interpréter les poèmes de Rimbaud ? Quelle est la signification des nouvelles de Kafka ? Devant gloser, le lecteur voit défiler devant lui un délire de sens ; et cette multiplicité l'excite et le guérit. Ce n'est donc pas, selon Ouaknin, la recherche d'une solution herméneutique qui est au centre de la bibliothérapie, mais plutôt la prise de conscience de la multiplicité des solutions. C'est cela qui permettrait à chacun «de sortir de tout enfermement, de toute lassitude, pour s'inventer, vivre et renaître à chaque instant».

L'idée est plaisante - puis elle n'est guère éloignée de la signification de Barthes, ou de la dissémination de Derrida. Elle fait en tout cas son chemin dans le milieu médical français. En 2009 fut ainsi publiée la première thèse scientifique consacrée à la bibliothérapie. Son auteur, le Dr Pierre-André Bonnet, dévoila une enquête d'opinion effectuée auprès d'une soixantaine de médecins généralistes, ainsi qu'une étude qualitative des effets de la lecture, effectuée par questionnaire auprès de 600 personnes. Les chiffres sont significatifs : 80 % des médecins ignoraient ce qu'était vraiment la bibliothérapie ; mais 53 % d'entre eux avaient déjà conseillé un livre lors d'une consultation, et 73 % s'accordaient à dire que la lecture pouvait être un bon outil de soin. Preuve que, si le mot est récent, ce qu'il propose fait consensus. Paradoxalement, il n'y a peut-être que les écrivains pour douter encore des vertus de la lecture. Ainsi, pour l'écrivain français Philippe Forest, qui, dans l'Enfant éternel, a pourtant mené un douloureux récit de la maladie et de la mort de sa jeune fille, «assigner à la littérature une fonction thérapeutique revient à lui confier la mission de justifier le monde, et d'aider les hommes à se résigner à son scandale, à se faire une raison de son iniquité». Une telle position rejoint ceux pour qui l'écriture est avant tout un art du langage désintéressé du réel, et qui ne croient guère aux vertus cathartiques de la littérature. Eric Chevillard : «La compassion, c'est de la souffrance qui s'ajoute à la souffrance. C'est pourquoi il préfère rester positif et se réjouir du malheur d'autrui.» Mais la phrase fait sourire. L'esprit du lecteur s'est allégé, allié à l'ironie de l'auteur. On n'échappe jamais vraiment à la bibliothérapie.

"Il est cependant certains cas, certains cas pathologiques pour ainsi dire, de dépression spirituelle, où la lecture peut devenir une sorte de discipline curative et être chargée par des incitations répétées de réintroduire perpétuellement un esprit paresseux dans la vie de l'esprit. Les livres jouent alors auprès de lui un rôle analogue à celui des psychothérapeutes auprès de certains neurasthéniques." Marcel PROUST