



Christilla Pellé-Douël

**CES
LIVRES
QUI NOUS
FONT
DU BIEN**

INVITATION
À LA BIBLIOTHÉRAPIE

MARABOUT

Christilla Pellé-Douël

**CES
LIVRES
QUI NOUS
FONT
DU BIEN**

INVITATION
À LA BIBLIOTHÉRAPIE

MARABOUT

© Marabout (Hachette Livre), 2017

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

ISBN : 9782501123488

*Pour Alice et Justin. Je vous ai lu cent fois
Max et les Maximonstres quand vous étiez
malades. Effet magique. Promis, on finira*

Dorian Gray !

Pour Anne.

Pour C.G.

Et pour Marius, mon chien dévoreur de livres.

*Merci, tu m'as donné un sérieux coup de
patte !*

« Quand je pense à tous les livres qu'il me reste à lire, j'ai la certitude d'être encore heureux. »

JULES RENARD

« Apprendre aux enfants à se passionner pour la lecture tout court. Leur donner le désir – et la capacité – de dévorer la littérature du monde entier. S'ils ne voient pas en quoi lire nous fait du bien, ils ne s'y intéresseront pas ; nous avons donc intérêt à savoir en quoi lire nous fait du bien. »

NANCY HUSTON

Table des matières

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[PREMIÈRE PARTIE](#)

[**Pourquoi lire, ça fait du bien !**](#)

[1 – Vous avez dit « bibliothérapie » ?](#)

[2 – Le pouvoir des livres](#)

[3 – Quand la science s’en mêle](#)

[4 – Le temps de la lecture](#)

[5 – Quels livres pour aller mieux ?](#)

[DEUXIÈME PARTIE](#)

[**À chaque état des lectures...**](#)

[1 – En cas de coup de cafard, de perte du sens de l’humour](#)

[2 – Pour lutter contre les sensations d’étouffement, les crises d’asthme, et chérir notre rejet des villes](#)

[3 – Contre le désespoir, ou pour retrouver l’espoir](#)

4 – Pour se consoler... du froid, de la cruauté, de la bêtise humaine, de la méchanceté, de la laideur, des néons au plafond, des pulls marron en acrylique, de la langue de bœuf et des étés bretons. Mais aussi (et surtout) pour trouver l'inspiration

5 – Contre les insomnies

6 – Pour comprendre le sentiment amoureux

7 – Pour éloigner la dépression qui nous guette

8 – Contre les chagrins d'amour

9 – Pour se donner du courage, renforcer sa résistance

10 – Après la perte d'un être aimé

11 – Pour tenter de comprendre le monde

12 – Pour amuser la libido

13 – Pour soigner le mal de « mère »

14 – Contre la migraine

15 – Contre l'ennui

16 – Pour préserver sa liberté, son identité

Conclusion

Annexe – Texte original de Douglas Kennedy.

Remerciements

Préface

J'ai rencontré Douglas Kennedy à l'occasion d'un article sur les erreurs. Celles que nous faisons, et les conclusions que nous pouvons en tirer pour la suite de nos vies. À la fin de l'entretien, je lui ai demandé s'il accepterait de m'écrire un petit texte sur *le* livre qui l'avait aidé dans sa vie. « Et surtout pourquoi », ai-je ajouté, alors qu'il fonçait déjà vers les escaliers. C'était le sous-estimer. Il avait bien saisi ma demande. La preuve, ce texte que j'ai reçu quelques semaines plus tard.

Lors de notre rencontre, il m'avait longuement parlé des conflits entre ses parents, de la manière dont il en avait été affecté et des conséquences dans sa vie d'adulte. C'est encore ce thème qui revient ici, assorti de l'idée centrale chez lui selon laquelle nous sommes responsables de nos malheurs.

En lisant son texte, j'ai compris combien le livre de Richard Yates avait pu être une aide, peut-être pas une aide, d'ailleurs, sans doute davantage quelque chose comme une lampe qui éclaire brusquement ce que l'on ne pouvait voir jusqu'alors... Douglas Kennedy m'a fait un cadeau. Qu'il en soit remercié.

*

Le livre qui a le plus de signification à mes yeux, c'est *La Fenêtre panoramique* de Richard Yates. D'une lucidité dévastatrice et d'une franchise sans compromis, il est sans doute le roman le moins complaisant jamais écrit sur la fin d'une vie que l'on refuse pourtant de voir arriver.

L'histoire est d'une grande simplicité : un homme et une femme se rencontrent à New York après la guerre, tous deux encore immatures et incertains de leur place dans le monde. Elle est enceinte. Ils se marient. Un deuxième enfant arrive rapidement. Ils se persuadent de la nécessité de ce banal compromis : une vie en banlieue, alors en pleine expansion. Mais alors réalisent-ils qu'ils sont piégés dans le cul-de-sac qu'ils ont eux-mêmes bâti. Et c'est une explosion émotionnelle qui commence.

Ayant moi-même été élevé au sein d'un mariage d'après-guerre, d'une explosivité « strindbergienne », la géographie tant physique qu'émotionnelle de ce roman m'a heurté de plein fouet, tout comme le thème central de l'enfermement de soi par soi. Yates maîtrise son sujet à la perfection, à savoir le dysfonctionnement d'un mariage, et son écriture est d'une brutale honnêteté lorsqu'il détaille la manière dont le couple du roman – Frank et April Wheeler – exprime son désespoir en s'attaquant l'un à l'autre.

Quand on ferme ce livre, on ne peut s'empêcher de penser ceci : on aura beau pleurer sur notre sort et regretter les routes que notre vie a empruntées, la vérité est là : nous serons toujours les architectes de nos prisons¹.

Douglas Kennedy, juillet 2016

Introduction

La première fois que j'ai entendu parler de bibliothérapie, j'ai ri bêtement. Quoi ? Une nouvelle thérapie bobo-cool à la noix ? D'où cette idée saugrenue pouvait-elle bien sortir ? Franchement, à quoi bon accoler un néologisme ridicule au délice de la lecture ?

Et puis j'ai commencé à lire des articles, ici et là, et à m'intéresser de plus près à la question. Je découvris alors que la bibliothérapie n'était pas seulement l'invention d'une poignée d'allumés californiens, déjà très doués pour nous proposer toutes sortes de techniques plus ou moins farfelues censées nous permettre d'aller mieux, mais qu'il s'agissait bel et bien d'une discipline enseignée dans les universités, aux États-Unis, au Canada, en Angleterre. En France, j'appris même que des médecins psychiatres aussi réputés que Maurice Corcos s'appuyaient sur les livres pour soigner leurs patients. Régine Detambel elle-même, écrivain reconnu, s'y était mise et menait désormais des sessions de soins par la lecture. Je laissai donc de côté mes certitudes d'alors et m'ouvris à d'autres manières d'envisager la lecture.

Dans le même temps, alors que je m'occupais des pages livres du magazine *Psychologies*, il m'échut la charge des rubriques littéraires : j'avais donc la responsabilité de cinq pages en début, plus six ou sept selon les mois, en fin de journal. Il fallait donner une identité claire à chacune de ces deux rubriques. Comment les déterminer ? Sur quels critères les choisir ? Certes, la section « Bonnes feuilles » du début du magazine était indispensable, afin d'informer les lecteurs de la parution d'essais et de romans nous permettant de mieux comprendre le monde, au sens large du terme : philo, psychanalyse, éducation, spiritualité... Mais quelle pouvait être la spécificité de ces fameuses dernières pages ? Cela s'imposa presque naturellement : bien sûr, ce serait nos pages « Bibliothérapie » ! Car s'il est un magazine qui devait s'en emparer, c'était bien *Psychologies*. Le surprenant de l'affaire, c'est qu'une fois cette nomenclature adoptée, les livres semblèrent venir s'y ranger d'eux-mêmes. Le choix se faisait quasi spontanément : il s'agissait de présenter des titres qui pouvaient, d'une

manière ou d'une autre, faire du bien à nos lecteurs, leur apporter un soutien, et pourquoi pas une clé de compréhension à un problème. Et surtout, l'idée était que ces ouvrages ouvrent des perspectives au lecteur, en lui soumettant des idées, en lui proposant des pistes qui dévoileraient des champs inexplorés de la vie psychique, de la spiritualité, voire de la santé. Bref, que ces livres se comportent comme de bons compagnons, affectueux, compréhensifs et surtout jamais jugeants.

Au fil des nombreuses rencontres et interviews que j'ai faites par la suite dans le cadre de mon métier, je me suis mise à aborder la question avec mes interlocuteurs. Comment lisez-vous ? Pourquoi lisez-vous ? Qu'aimez-vous dans la lecture ? Qu'aimez-vous dans les livres ? En découvrant leurs réponses aussi riches et singulières les unes que les autres, l'idée germa peu à peu d'écrire un livre sur ce sujet.

Pourquoi lire nous fait-il tant de bien ? Pourquoi est-ce un plaisir parfois comparable à une addiction ? Il suffit de se rappeler ces fois où, accrochés à un roman, nous ne pouvons nous en arracher et n'attendons que le moment délicieux de nous replonger dans ses pages, quitte à trouver des prétextes ! Cela m'est arrivé un nombre incalculable de fois. La dernière en date eut lieu en Bretagne. Accrochée au *Chardonneret* de Donna Tartt, je déclinais toute proposition de balade malgré un soleil radieux, pour ne pas perdre le fil du merveilleux déploiement de l'écriture de l'auteure américaine. Pourquoi ce qui se dit dans un livre, quel qu'il soit, nous touche-t-il au cœur parfois plus profondément (ou en tout cas autant) qu'une belle rencontre ?

C'est ce que je me propose d'explorer dans ce petit essai, à travers une réflexion sur les multiples aspects de la lecture et de ses pouvoirs bénéfiques, mais aussi à travers les rencontres que j'ai faites avec des auteurs, qui ont accepté de jouer le jeu et de me confier quels étaient les livres qui les avaient aidés, soutenus, inspirés au cours de leur vie.

Dans le fond, si je suis honnête, ce qui me plaisait dans ce projet, c'était d'aller éplucher ce qui m'enchant le plus au monde : lire/écrire, deux faces d'une même passion. Les livres, les livres ! Parce que, comme le proclamait le magazine pour enfants *J'aime lire*, « les livres sont des amis pour la vie ». Et même, des amours...

Première partie

**Pourquoi lire,
ça fait du bien !**

Chapitre 1

Vous avez dit « bibliothérapie » ?

Commençons par le commencement. Que signifie le mot « bibliothérapie » ? Eh bien, tout simplement : « soigner » par le « livre ». Avant d'aller plus loin et pour sourire un peu, on pourrait s'amuser à prendre le mot au pied de la lettre : faire des tisanes de livres, manger des feuilles en poudre, renifler les pages et se faire enivrer par l'odeur forte de l'encre... Et pourquoi pas ?

C'est quoi, lire ?

Plus sérieusement, prendre un livre en main, c'est déjà se faire du bien, et pour plusieurs raisons. Tout d'abord, lire, c'est s'accorder un bref instant de pause, de parenthèse dans le flot du quotidien. Un point-virgule. Un geste en suspens. On ralentit forcément. Et puis, à part si l'on veut uniquement parcourir un ouvrage, il est impossible de lire ce dernier à toute vitesse (on ne peut pas mettre les pages en vitesse accélérée. Le lecteur est obligé d'aller au rythme de ses yeux !). Donc la lecture, c'est un exercice de la lenteur qui permet de se concentrer (de se centrer), de mettre en suspens l'agitation et l'accélération du monde, de reprendre contact avec un rythme plus humain, proche de celui du corps : respiration, souffle, battement du cœur en accord avec l'activité du moment présent.

Il faut également prendre un peu de temps pour décider si le livre nous plaira ou non. Ce geste a bien souvent lieu en librairie, lorsque, d'un œil distrait ou concentré, nous parcourons le texte de quatrième de couverture. À l'issue de cette rapide lecture, nous seuls déciderons de poursuivre le voyage ou non. J'aime m'arrêter en librairie et observer ce spectacle, toujours le même : silencieux ou plus exactement murmurants, les lecteurs

se recueillent face aux tables et aux rayonnages, tête penchée, debout, absorbés, absents au monde extérieur, plongeant dans l'univers de l'auteur. Leur posture est la même que celle des orants dans les églises ou les temples : concentrés. Le bruit s'est effacé, et l'on aurait scrupule à les tirer de leur songe éveillé. Pause proche de l'hypnose.

Je m'approche quand même et tente : « Pardon, madame, que lisez-vous ? » La tête se lève, le regard par-dessus les lunettes, une seconde d'atterrissage. Le temps de réintégrer son enveloppe corporelle. « *Austerlitz* de Sebald », chuchote-t-elle, pour ne pas gêner son voisin, plongé lui dans la quatrième du dernier Finkielkraut, *La Seule Exactitude*. La femme me raconte qu'elle vient souvent dans ces rayons, d'ailleurs, elle entre dans chaque librairie qu'elle croise sur son chemin. Elle les aime toutes, les grandes parce qu'on y est plus anonymes, les petites pour la proximité avec les libraires. Ce qui lui fait du bien, c'est de se sentir comme dans une bulle, loin de l'agressivité urbaine. « Il y a un mot pour l'espace entre l'ombre et la lumière, dit la lectrice, c'est la pénombre, il n'y en a pas pour l'espace entre le silence et le bruit. Le *pénbruit* ? Pas terrible. Il faudrait trouver quelque chose. » La lecture, c'est une bulle de solitude.

Mais la lecture, c'est aussi un mouvement... Mouvement dû au simple aller et retour des yeux, mais aussi mouvement intérieur, nous faisant passer sans cesse, sans même que nous en ayons toujours conscience, du propos de l'auteur à notre propre expérience, nos propres réflexions, nos propres réactions. Peur, angoisse, rire, colère, nostalgie, toute une palette d'émotions humaines surgit à la lecture. Cette promenade intérieure est le plus important, car c'est elle qui nous fait « entrer » dans le texte, accepter de poursuivre le chemin des mots et de vivre non seulement ce que l'on connaît et ce qui nous ressemble, mais aussi ce qui nous est différent. Suffisamment différent, en tout cas, pour que notre intérêt soit éveillé par cet autre continent – cet inconnu – qui se laisse explorer au fil des pages. Quoi de plus exotique pour un Français qu'un roman japonais comme *Les Belles Endormies*¹ de Yasunari Kawabata ? Et pourtant, quoi de plus proche, de plus universellement humain que l'angoisse devant la vieillesse, la tristesse face aux regrets du héros qui s'abîme nuit après nuit dans la contemplation des jeunes filles endormies ? Peu importe que le vieil Eguchi vive à l'autre bout du monde, que sa langue et sa culture nous soient si

lointaines, car il est notre frère, notre semblable, rendu si proche par la magie du roman et l'universalité du sujet. Oui, en lisant, nous devenons cet homme-là, que nous soyons une jeune fille ou un homme de cinquante ans. Le voilà, le mystère : à travers les livres, nous allons nous « distraire », nous « évader », et pourtant nous allons retrouver trace de notre personnalité, de notre histoire.

La lecture nous autorise cette double révélation : à la fois une métamorphose – une sorte de « hors de nous » – et des retrouvailles avec nous-mêmes.

Tout ce que je viens d'évoquer – le temps ralenti, la pause semblable à l'hypnose, la bulle solitaire, la métamorphose de soi à travers le mouvement –, cette magie provoquée par la lecture s'est prêtée tout naturellement à la thérapie. Car, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, les livres nous soignent, sans le savoir. En tout cas, pour la plupart d'entre eux, sans n'avoir jamais eu la moindre intention de le faire.

D'où vient la bibliothérapie ?

La bibliothérapie est apparue vers 1916 aux États-Unis, durant la Première Guerre mondiale, qui a laissé derrière elle un nombre faramineux de blessés psychiques². Alors que les soldats américains revenaient en nombre, traumatisés par les horreurs qu'ils avaient vues ou vécues de l'autre côté de l'Atlantique, les hôpitaux se sont vite trouvés débordés, avec peu de moyens et de méthodes spécifiques pour soigner ces malheureux, qui développaient des symptômes inconnus jusque-là : peur intense, sentiment d'horreur, « flash-back », cauchemars à répétition, apathie, anxiété, etc. En Angleterre, on évalue leur nombre à environ 200 000 soldats, revenus des tranchées traumatisés, éperdus. En France, impossible d'en avoir une idée, même imprécise : ces blessés-là n'ont pas été comptabilisés. Toujours est-il que jamais, dans aucun conflit, un aussi grand nombre d'hommes n'étaient revenus du front choqués, atteints psychologiquement.

Tandis que la médecine militaire américaine commençait à s'intéresser de près à ces victimes et à cette nouvelle maladie que nous appelons aujourd'hui le « syndrome de stress post-traumatique³ », un pasteur du nom de Samuel Crothers⁴, en cherchant des solutions thérapeutiques, employa pour la première fois en 1916 le terme « bibliothérapie », dans un article de l'*Atlantic Monthly*. Il sera rejoint quelques années plus tard par Sadie Peterson Delaney⁵, une bibliothécaire noire originaire d'Alabama. Cette femme remarquable, qui exerçait dans un hôpital militaire accueillant de nombreux blessés, dont beaucoup étaient noirs et particulièrement misérables, se procura des contes de fées, des romans, des documents sur l'histoire de l'Afrique et la culture noire, et mit en place des « heures du conte » pour les patients ainsi que des groupes de thérapie pour former les médecins à sa méthode.

L'utilisation de la lecture en tant qu'outil de soin est donc clairement liée aux conséquences de la Première Guerre mondiale. La pharmacopée utilisée pour les maladies psychiques en est encore à ses balbutiements et, pour soulager les victimes, les médecins doivent faire preuve d'imagination. C'est alors qu'ils vont petit à petit emprunter la voie de Sadie Delaney. Ce qu'étaient ces lectures ? Impossible de le savoir, en dehors de l'exemple de cette bibliothécaire, et c'est grand dommage. S'agissait-il de documents historiques ? De littérature classique ? De récits de bataille ? D'essais philosophiques ?

Ce que l'on sait en revanche, c'est que cette période marque le point de départ de la bibliothérapie. Dès 1961, aux États-Unis, une définition est publiée dans le *Webster International Dictionary* : « La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie ; et un moyen pour résoudre des problèmes personnels, par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. » Dès lors, les contours de la discipline sont mieux dessinés, et l'usage de la bibliothérapie se développe... surtout dans les pays anglo-saxons, car les Français, attachés à la grandeur de *leur* littérature, ne voient pas d'un bon œil une utilisation aussi pragmatique. Peu à peu, elle gagne les établissements de soin et devient une méthode thérapeutique reconnue. Des consultations sont organisées, des lectures dirigées voient le jour. La pratique se répand.

La vague du développement personnel et des thérapies alternatives ouvre la voie à des tentatives plus « démocratiques », c'est-à-dire hors du champ des soins à proprement parler, aux États-Unis, en Angleterre et au Canada, où des cursus universitaires de bibliothérapie sont créés.

La bibliothérapie démocratisée

C'est dans les années 2000, en Angleterre, que le mot prendra vraiment tout son sens. Deux jeunes femmes, Ella Berthoud et Susan Elderkin, amies durant leurs études à l'université de Cambridge, prennent l'habitude de se conseiller mutuellement des lectures, « pour une peine de cœur ou une inquiétude au sujet de leur carrière⁶ ». Peu à peu, elles étendent leurs conseils à leurs amis, leurs familles...

Parmi leurs camarades d'université se trouve un certain Alain de Botton – il deviendra un philosophe brillant – qui à ce moment-là, travaille à un projet d'envergure : une « School of life », qui est un mélange entre fondation et entreprise, dont la mission est de permettre à chacun d'approfondir ses connaissances (grâce à des conférences sur tous les sujets, des séminaires de réflexion, des stages, etc.), de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, ou encore de rencontrer des spécialistes de tous bords afin de s'ouvrir au monde (au passage, lisez deux de ses livres les plus délectables : *Comment Proust peut changer votre vie* et *Une semaine à l'aéroport*, journal tenu à l'aéroport d'Heathrow, qui est une réflexion formidable sur le monde du travail et la globalisation. Je signale que ce dernier livre est à recommander à toute personne qui se sent mal au travail et voudrait changer de job !). Par la suite, la « School of Life » s'implantera dans plusieurs pays, dont l'Allemagne et la France.

Les deux jeunes femmes persuadent donc Alain d'intégrer la bibliothérapie dans les séminaires et cours dispensés à la « School of life » désormais sur les rails, voire d'en faire ce qu'elles appellent une « clinique bibliothérapeutique » qui propose carrément des consultations. L'idée va plaire à Alain, le projet est lancé en 2008, avec un succès grandissant d'année en année. Le principe ? Chaque consultant remplit un questionnaire personnel détaillé sur ses goûts et habitudes littéraires, ses préoccupations, ses problématiques du moment, puis une rencontre a lieu avec le bibliothérapeute, et le « patient » se voit remettre une liste de

recommandations de lectures, balayant tous les domaines : philosophie, littérature, poésie, développement personnel, histoire, etc.

Une journaliste américaine raconte dans un article publié dans le *New Yorker*⁷ sa propre consultation et la « prescription » de lectures qui en a découlé. Lors de la « consultation-questionnaire » préalable, une des questions posées était la suivante : « Quelle est votre préoccupation en ce moment ? » « J'étais étonnée par ce que j'ai confessé : je m'inquiétais de ne pas avoir de ressources spirituelles suffisantes pour me soutenir lors de l'inévitable deuil à venir de la perte d'une personne aimée, ai-je écrit. Je n'ai pas de religion, et je ne veux pas spécialement en avoir une, mais je voulais lire davantage de réflexions de personnes ayant réfléchi à ces questions – notamment celle d'une façon d'être plus spirituelle –, ou découvrir des tactiques de survie émotionnelle. Répondre simplement à ce questionnaire m'a fait me sentir mieux, plus légère. Nous avons échangé plusieurs e-mails avec Ella Berthoud, au cours desquels elle creusa plus loin, me posant des questions sur mon histoire familiale, mes peurs, mes regrets, mes colères, et lorsqu'elle m'a envoyé sa prescription, j'y ai trouvé des pierres précieuses, et aucune que j'avais lues. Parmi ces recommandations se trouvait *Le Guide et la Danseuse*⁸ de R.K. Narayan. Ella Berthoud m'écrivit qu'il s'agissait d'une "jolie histoire au sujet d'un homme qui travaille comme guide touristique dans la gare de Malgudi, en Inde, accumulant plusieurs petits boulots avant de trouver sa destinée inattendue en devenant guide spirituel". Elle avait choisi ce livre, car elle espérait qu'il pourrait "m'éclairer". Un autre titre était *L'Évangile selon Jésus-Christ*⁹ de José Saramago. "Saramago ne révèle pas ici sa propre spiritualité, mais il brosse une version vivante et émouvante de cette histoire que nous connaissons si bien." *Le Faiseur de pluie*¹⁰ de Saul Bellow et *Siddharta*¹¹ de Hermann Hesse figuraient parmi les ouvrages de fiction. Puis elle y ajouta quelques essais, tels que *Histoire de Dieu*¹² de Karen Armstrong, ainsi que *Bis*¹³ du neuroscientifique David Eagleman, "un court et merveilleux livre sur les possibilités d'une vie après la mort". »

Ce témoignage montre la grande liberté avec laquelle Ella Berthoud envisage l'étendue des livres à recommander : pas de catégories, pas de frontières, pas d'interdits, tous les livres ont des vertus thérapeutiques, ou du moins, répondent à des problématiques personnelles.

Qu'en est-il de la France ?

La France, fleuron littéraire s'il en est, n'aime pas trop que la sacrosainte littérature puisse être « utile ». Nous sommes un pays dans lequel les auteurs sont adulés – ce qui ne signifie pas que les Français soient des dévoreurs de livres : 69 % d'entre nous lisent... mais peu : 34 % ont lu moins de cinq livres durant l'année. Contradiction, quand tu nous tiens ! Les pays nordiques et anglo-saxons sont bien plus voraces de papier que nous. « Lire un livre, s'exclame l'une de mes amies, ce n'est pas fait pour “servir” à quelque chose ! » C'est pourquoi nous ne pouvons que difficilement accéder à une idée pragmatique comme celle de la bibliothérapie. Et le traitement psy par la lecture n'est pas une discipline reconnue dans l'Hexagone. Ni vraiment prise au sérieux. Au mieux, elle représente un « petit plus », un complément lors d'une psychothérapie classique.

Pourtant, l'idée fait son chemin. Certes, les consultations ne sont pas légion, mais elles se développent peu à peu, en partie grâce à des personnalités comme celle de Régine Detambel¹⁴, kinésithérapeute de formation, qui s'est par la suite consacrée à l'écriture. Bibliothérapeute depuis 2006, elle forme également des élèves, qui, à leur tour, pratiqueront sa méthode. Les livres sont comme « la hache pour fendre la mer glacée en nous, selon le mot de Kafka. Lire est une sculpture de soi », confie-t-elle lors d'une émission radiophonique¹⁵.

La bibliothérapie s'est glissée dans sa vie tout naturellement, à travers le soin qu'elle apporte en tant que kiné. Elle l'a découverte par hasard, et s'est mise à « utiliser des textes comme adjuvant à des traitements médicaux ». Elle veut sa pratique à l'opposé des bibliothèques thérapeutiques britanniques, dans lesquelles les patients viennent, ordonnance en main, chercher les livres prescrits. Elle veut promouvoir la bibliothérapie dite « créative », celle qui s'appuie sur la littérature uniquement. En effet, Régine Detambel n'admet pas d'autre texte que littéraire, rien que les grands textes, poèmes ou fiction. Elle s'insurge contre les livres de développement personnel, de « *self-help* », qui, selon elle, ne peuvent apporter qu'un soutien fictif, car ils sont trop utilitaires, trop proches de la recette à appliquer : « pour être heureux », « pour trouver la paix », « pour s'affirmer », « pour pardonner », etc.

La remarque peut être entendue. Oui, bon nombre de productions éditoriales, peu exigeantes, se contentent de formules creuses, loin de tout travail de pensée réel. Ce genre n'ouvre en aucun cas à une démarche d'élaboration, la seule qui permette, au travers de l'interprétation, de faire espérer avancer sur le chemin de la connaissance et de la compréhension de soi et de sa relation avec autrui et le monde. Il existe pourtant des auteurs (à commencer par les plus grands, Freud ou Jung, pour ne citer que ces deux-là !) dont la largeur de la pensée a transformé l'existence – même bouleversé – de milliers de lecteurs. On sait que le travail psychanalytique ou psychothérapeutique ne peut se faire avec le seul support de la lecture. En effet, la question du transfert est centrale, c'est-à-dire celle de la relation avec le thérapeute. Pas question donc de substituer l'une à l'autre, mais de savoir manier subtilement l'utilisation et le support des lectures, y compris les essais, les ouvrages de développement personnel, de psychologie ou encore de spiritualité. Car nul ne conteste plus dorénavant l'engouement du public pour ces questions, dont les publications connaissent une expansion continue depuis une vingtaine d'années. Se priver au sein des psychothérapies de l'apport de cette littérature reviendrait donc à se priver de toute l'étendue d'une aide précieuse.

Bibliothérapie et psychiatrie

L'Institut Montsouris pratique cette discipline depuis des années dans le cadre du traitement des jeunes de quatorze à vingt ans qui lui sont adressés.

Il propose aux ados des lectures adaptées à leur problématique – fictions, non-fictions –, puis, soit en entretien individuel soit en ateliers avec des soignants, il les guide vers une découverte de leurs propres difficultés, et propose des pistes pour les résoudre. Avec des résultats très encourageants : pour nombre d'entre eux, dont l'une des grandes difficultés est justement l'expression articulée de leur mal-être, le livre est un vecteur de parole, car il permet l'ouverture vers autre chose et paradoxalement vers soi. Découvrir que d'autres ont vécu la même douleur (ou une autre, parfois plus grave encore) permet de se situer par rapport à l'autre (« je ne vis pas la même chose » ou « c'est tout à fait moi »), de revenir à soi par un autre chemin, et surtout de mettre des mots sur ce que l'on ressent parfois confusément. En outre, sentir une ressemblance à travers le monde et les siècles est un

puissant facteur de résilience, cette capacité de surmonter les événements traumatisants et de poursuivre notre vie. Maurice Corcos, directeur du département de psychiatrie de l'adolescent et de l'adulte jeune à l'Institut mutualiste Montsouris, note, dans une interview¹⁶ :

« 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, 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 fêlure. » L'histoire de Boris Cyrulnik en est un parfait exemple. Dans son dernier livre, *Ivres paradis, bonheurs héroïques*¹⁷, il raconte combien la lecture lui a été salvatrice durant son enfance. L'un de ses héros préférés, Tarzan, lui permettait de se projeter dans l'avenir, de s'élaborer en tant que héros, lui l'orphelin, le petit juif que les nazis voulaient tuer. « Tarzan, comme moi, était orphelin, nu et fragile. Comme moi, il avait été sauvé par une famille étrangère, les singes. Il était devenu un jeune homme fort, qui défendait les plus faibles que lui, les animaux, de ceux qui voulaient les tuer. Moi aussi, plus tard, me disais-je, je deviendrai ce jeune homme fort qui défendra les autres et trouvera sa Jane. » Image si prégnante que le « programme » a été réalisé : le petit Boris est devenu le grand Cyrulnik, psychiatre qui a soigné des générations d'enfants et d'adultes, éthologue passionné par les études sur l'attachement, et qui a épousé « sa Jane ».

À la recherche du livre qui fait du bien

Ce processus fonctionne sur tous les lecteurs – et pas uniquement les personnes atteintes de maladies psychiques –, quel que soit leur âge. Pas besoin de « grande » littérature. La « magie » thérapeutique se fait dès lors qu'une rencontre a lieu entre un texte et son lecteur. On le sait, on le

reconnâit, aussitôt que l'on est envoûté par la lecture, que les lignes provoquent une émotion, quelle qu'elle soit, et résonnent en nous. Je me souviens d'une dame âgée qui ne vivait plus que grâce à la lecture. Surtout des « *feel good books* », ces livres qui font du bien ! Vivant seule, sortant peu, elle y puisait un réconfort, l'étincelle de vie qui lui manquait. Ces romans qu'elle lisait à la chaîne lui procuraient le plaisir qu'elle ne trouvait plus dans son quotidien. Il ne s'agissait pas là d'une transformation opérée grâce à une lecture, mais plutôt d'une prolongation de son envie de vivre. Elle était sous perfusion de romans, en quelque sorte ! « Quand je lis, me disait-elle, je ressens ce que ressentent les personnages. Je retrouve des émotions que je n'avais pas ressenties depuis longtemps. » Quelle plus belle définition de la puissance de la lecture ?

*

Lionel Duroy, écrivain, journaliste

Lionel est un écrivain admiré et un très grand lecteur. Quand je lui ai proposé de me parler du livre qui l'avait « soigné », il m'a répondu un grand oui ! Ajoutant : « Je sais exactement lequel... » Nous nous sommes retrouvés dans un café des Halles. Il était là, livre en main, caché derrière sa mèche et ses lunettes. Un grand sourire chaleureux. Nous avons plongé ensemble dans ses souvenirs de lecteur. Pour Lionel, c'est simple, la lecture et l'écriture sont les deux faces de ce qui lui permet de vivre, de respirer.

« *La Faim* de Knut Hamsun m'a autorisé à écrire »

*La Faim*¹⁸, de Knut Hamsun, est l'un des premiers livres que j'aie lus, et le plus important pour moi, sans aucun doute.

Lorsque j'ai quitté ma famille, mes parents, mes neuf frères et sœurs à dix-huit ans, j'étais devenu profondément dépressif, mais je ne le savais pas à l'époque. Mon père nous avait suppliés de rester pour l'aider à élever les petits et à supporter notre mère. Finalement, il nous avait laissés partir, mon frère Stéphane et moi. Nous avons trouvé une chambre de bonne à Paris. Nous n'avions rien. Je n'ai plus voulu sortir de cette chambre, en dehors des obligations. Pour vivre, je travaillais comme ouvrier. J'avais arrêté mes

études secondaires, je ne voulais qu'écrire. Avec mon frère, on avait si peu d'argent qu'on volait des livres chez Maspero... C'est honteux ce qu'on a fait ! Mais un jour, voilà qu'un titre m'attire. Sur la tranche, je lis : *La Faim*, Knut Hamsun. Je ne connaissais absolument pas cet auteur. J'étais inculte à cette époque. Évidemment, cela m'a parlé immédiatement : nous aussi nous volions pour manger. Nous n'avions pas du tout d'argent, alors j'allais chez Inno où je volais toute notre nourriture. C'était ça ou crever de faim, vraiment. Je me souviens que j'avais une parka dont j'avais cousu les manches et en passant devant les rayons, je les remplissais avec du fromage et du beurre. Je payais un seul article, et je volais le reste. Le peu d'argent que nous gagnions, nous le gardions pour voyager, dans des conditions très précaires.

La Faim, donc, a été une révélation. Les similitudes entre la situation de Hamsun et la mienne étaient nombreuses : il était le quatrième de sept enfants, moi je suis le quatrième de dix frères et sœurs. Il était fils de paysans, placé très jeune comme apprenti cordonnier. Moi j'ai passé mon bac par miracle, après trois années de déscolarisation, en finançant moi-même une école privée – je faisais des livraisons –, car aucun établissement public ne voulait me reprendre. Le directeur m'avait dit : « Vous ne payez pas, mais vous me ferez deux ans en tant que surveillant. » Alors, évidemment, j'ai trouvé une fraternité avec Knut Hamsun, un réconfort énorme. La manière dont il se décrit errant dans Christiania (Oslo, dans la réalité) a été un grand choc pour moi. Le voilà assis sur un banc, dans le froid. Il écrit pour vendre tout de suite son texte à un journal et s'acheter un sandwich. C'est extraordinaire ! Ça fait si longtemps que je l'ai lu et pourtant je me souviens encore de scènes comme celle-ci !

Quand j'ai découvert Hamsun, j'ai réalisé que cet immense écrivain était parti de rien, n'avait rien. C'était incroyablement satisfaisant de lire cela. S'il avait réussi, s'il avait traversé toutes ces épreuves, alors moi aussi, je pouvais le faire ! Ça me sautait aux yeux ! Voilà pourquoi cette lecture a été déterminante. Cette année-là, je me suis véritablement mis à écrire : j'avais rencontré un écrivain de la même nature que moi. Lorsqu'on vient de ces familles nombreuses, on a le sentiment de sortir d'un ghetto, c'est un vrai complexe. C'est marrant, parce que de n'avoir jamais eu de regard d'adulte sur soi – pas comme ces enfants qui font Normale Sup' à qui on apprend Flaubert, Proust, auxquels s'ajoute l'ambition des parents, et qui n'osent pas écrire tant ils sont écrasés par les grands écrivains –, cela donne une liberté

incomparable. Quand on est un voyou comme Knut Hamsun et comme moi (j'ai eu le bac ric-rac), on a un culot énorme. On vole les livres et on ose écrire comme si on était le premier à le faire, on ne sait pas que tout a déjà été écrit. On se croit tout permis. Quelle liberté incroyable ! Ce qui nous singularise, c'est notre voix. Mais on ne le sait pas encore. Alors, après avoir lu et relu *La Faim*, je me suis lancé ! Ce livre me parlait, s'adressait à moi. Lorsqu'on lit, on vit plus largement, on devient plus intelligent. On trouve plus que soi-même, on devient mieux que soi-même et on va au mieux de ce qu'on est...

Hamsun, c'est une fascination. Cette manière qu'il a de transcrire cette conversation psychologique intime, il n'y a qu'un homme inculte et un peu fou pour écrire ça ! C'est tout le contraire d'un intellectuel. Je ne connais pas d'autre écrivain comme lui. Il ose tout. Toute proportion gardée, je suis comme ça. Oui, Hamsun m'a autorisé à écrire.

Chapitre 2

Le pouvoir des livres

Voilà une question que l'on peut se poser : que soigner avec la bibliothérapie ? La réponse est simple : tout – à la différence des médicaments. Depuis la dépression jusqu'au chagrin d'amour en passant par le deuil, l'angoisse, les obsessions. Ou simplement l'ennui, la fièvre de l'amour. Tout peut être, sinon soigné, du moins soulagé.

Le livre qui parle

Avant de faire des études de psychologie et de devenir psychologue puis bibliothérapeute, Alain Schmidt a parcouru un long chemin personnel. Cet homme passionné et éclectique est passé par la case « librairie » et anthropologie avant d'ouvrir son cabinet. « C'est presque naturellement, raconte-t-il, que j'ai fait appel aux livres pour intervenir lors de moments-clés dans la thérapie de mes patients. Lorsque j'échangeais avec eux, il m'est arrivé "comme ça" de prendre un livre et de le donner en disant "lisez cela et nous en reparlerons". » En observant les murs de son cabinet, rien d'étonnant : du sol au plafond, les livres couvrent les murs. Sur une petite table, des ouvrages d'art, mais aussi des guides de voyage, des bandes dessinées. Tout un arsenal permettant de couvrir les nombreux thèmes sur lesquels il s'appuie. « Un livre de développement personnel peut aider telle personne, mais pas du tout telle autre (je pense en particulier aux adolescents). Je ne pratique donc pas le systématisme, qui me semble trop réducteur, peu adapté. » Alain Schmidt n'impose rien, il suggère. « Je tente de percevoir, après quelques entretiens, ce qui peut venir en support du travail que nous avons commencé. Et je fais plusieurs propositions, en fonction de la problématique. Par exemple, lors d'un état dépressif (à

différencier de la dépression : encore possible dans un état dépressif, la distanciation de soi est plus difficile lors d'une véritable dépression), je propose, entre autres titres, la lecture de *L'Usage de la vie* de Paolo Virno¹. » Puis une discussion s'engage entre le patient et le thérapeute. Un échange qui permet de dégager peu à peu les problèmes à l'origine du mal-être. « Pour moi, c'est vraiment une question, non pas d'illustration, qui ne servirait pas à grand-chose, mais plutôt de mettre entre ses mains ce qui peut faire sens, déclencher une réaction, lancer un cheminement. Je peux me heurter à une résistance, un refus ou une impossibilité de lire le texte que je propose. Dans ce cas, je suggère un autre titre, et nous en parlons. Nous évaluons ensemble s'il s'agit d'une thématique susceptible de faire écho pour la personne. » Et puis, très important, cette lecture doit rester un plaisir, faute de quoi l'objectif ne sera pas atteint. Pas question, en effet, de lire en « traînant les pieds » : « La lecture thérapeutique ne peut être associée à une corvée. Elle doit impérativement réveiller quelque chose : une émotion, une interrogation, un souvenir. Sinon, elle reste "lettre morte". » Le thérapeute insiste sur l'aspect « relatif » de chaque livre. « Lorsque je recommande un ouvrage de développement personnel, je mets en garde sur le fait qu'il ne s'agit en aucun cas de recettes à appliquer, mais plutôt de suggestions pour suivre un chemin personnel. » En effet, l'irruption de la lecture va permettre, en particulier lors d'une dépression, une sorte de remise en route de l'esprit pétrifié, tout comme la musique l'est pour William Styron ou pour Catherine Meurisse (voir son magnifique album *La Légèreté*²). C'est « l'impulsion d'un autre esprit, mais reçue au sein de la solitude », explique Marcel Proust³, car il s'agit de s'ouvrir à soi-même, de saisir des « clés magiques qui nous ouvrent la porte de demeures intérieures où nous n'aurions pas su pénétrer⁴ ».

En outre, le tempo de la lecture aide à accorder sa propre temporalité au propos de l'auteur. Aucun besoin de se presser. On peut avancer, reposer le livre, l'abandonner, le reprendre, revenir en arrière, rester sur la même page quelques jours. La liberté est totale, et la voix de l'écrivain se fait entendre au moment où nous le décidons. Cette rythmique-là est sacrément bienfaisante lors d'une crise d'angoisse : les pages se maîtrisent, défilent comme je le décide.

Un objet parfait

Quant à l'objet, Umberto Eco dit qu'il est doté d'un « design si parfait » que personne n'est parvenu à l'améliorer au cours des siècles, sauf à le rétrécir. Qu'il s'agisse de la Bible de Gutenberg ou d'un livre de poche, c'est du pareil au même (ou presque). Cet objet que l'on peut glisser dans une poche, dans un sac, tenir à la main, poser au coin d'une table de café, c'est un point d'ancrage, un « poids » comme l'ancre qui accroche le bateau au fond de la mer et l'empêche de dériver. Je me souviens d'un vieux journaliste littéraire à l'immense culture et au désespoir assorti, qui vociférait et menaçait le monde entier à qui mieux mieux lors de ses visites à la rédaction – je tiens à préciser qu'il était quelque peu éméché. Des poches de son imper avachi sortaient des volumes écornés, tachés, annotés. Des poètes. Marceau Reda, Burroughs, Aragon, des auteurs sud-américains, et toujours *Le Monde* du jour, roulé en tube. Au cours de ses éructations, il extirpait un livre au hasard qu'il brandissait comme une menace, ou pire, comme la preuve absolue de ses propos. Le livre appuyait son discours. Il l'ouvrait et nous en lisait un passage. J'assistais à la scène, fascinée, et je ressentais au plus profond de moi la force de l'ouvrage qu'il tenait à bout de bras, comme un oracle. Ces volumes qui pesaient dans son vêtement le maintenaient sur terre. Sans eux, il se serait sûrement déjà envolé ! Depuis lors, *Le Paysan de Paris* a pris les traits de cet homme et Aragon s'est dissous derrière ce lecteur d'entre les lecteurs.

J'ai eu la chance de me rendre dernièrement à la bibliothèque de l'Arsenal, à Paris, à l'occasion de la sortie d'un livre dirigé par Antoine Compagnon et consacré à la correspondance amoureuse de quelques grands auteurs français, du début du XIX^e siècle à nos jours. Deux émotions puissantes m'ont « cueillie » en cette journée lumineuse de fin d'été : l'odeur du vieux papier, entre poussière et caramel, qui imprégnait le couloir que nous suivions jusqu'à la salle de consultation. Cette odeur délicieuse m'a immédiatement renvoyée à des sensations enfantines, provoquées par le parfum du bureau de ma mère et de la majestueuse bibliothèque grand-paternelle qui s'y trouvait, pleine de livres jaunis et de vieux documents. Ce n'est pas la nostalgie qui m'a saisie. Au contraire : c'est un sentiment profond de détente et de sécurité, sans doute proche de celui qui calme l'enfant qui s'endort le nez dans un vêtement de sa mère. J'étais chez moi ! Sur une grande table étaient ouverts des trésors : les lettres de Victor Hugo et de Juliette Drouet, le manuscrit de *L'Éducation*

sentimentale, tout hachuré de corrections et enfin, merveille, le manuscrit d'*Un amour de Swann*, accompagné de deux longs et minces carnets, à la couverture délicatement illustrée et aux pages couvertes de la minuscule et précise écriture de Proust. Nous avons pu nous approcher, à presque les toucher, sans protection, vitre ou chaîne pour nous tenir à distance. La proximité de ces documents rendait non pas la présence des écrivains (encore qu'ils ne semblaient pas très loin...) mais incarnait (en tout cas pour moi), via le papier et l'encre, la réalité de leur travail et de leur vie. Cela me parlait prodigieusement : tout devenait moins sacré ! Moment privilégié, certes, mais qui m'a confortée dans la certitude du pouvoir permanent de la lecture : on pouvait voir dans ces documents de simples papiers, mais ils étaient bien davantage. Les regarder a été une source de grande joie pour moi. Une fois dehors, après la conférence, je me suis sentie bien, épanouie. Ces papiers-là m'avaient soignée. D'accord, le mal n'était pas très profond : juste l'habituel agacement des transports, de la vie quotidienne, de la course parisienne. Mais en une heure, j'étais régénérée, souriante et vraiment heureuse !

Ce qui me lance sur la piste du parfum, de l'odeur merveilleuse du papier. Je suis persuadée que tout dans le livre concourt à le rendre aimable, et par conséquent à nous aider. Certes, il y a le contenu. On en parlera dans le détail plus loin ! Mais le contenant, le support ? La couverture, le papier, sa couleur (ah ! le papier épais, presque gaufré et légèrement ivoire d'Actes Sud !), son odeur... Jamais je ne vais dans une librairie sans ouvrir quelques livres qui m'attirent, et les renifler. Oui, je sais. Ce n'est pas très élégant, mais c'est tellement bon ! Certains éditeurs ont le parfum de leur allure : chic, discret. Ils ne se répandent pas. Humez donc un titre publié chez Grasset : c'est une odeur propre, de beau papier bien traité. Il exhale une très légère trace de savon. Flammarion répand une saveur d'amandes ; rien de fort, juste un nuage. Actes Sud s'ouvre dans une vapeur de bois de santal (qui « colle » très bien avec le papier ivoire, d'ailleurs). D'autres sont moins bien élevés, mais je les aime tout autant : Fleuve Éditions m'évoque (un peu) les œufs durs, Robert Laffont, le bord de mer... je pourrais poursuivre ainsi longtemps ma description. Le plus important, c'est que tous ces éléments se réunissent pour que lire soit un moment agréable, bénéfique et bienfaisant. Faites le test : entrez dans une librairie. Inspirez, écoutez, regardez : cela vaut cinq séances de méditation. On ne sort jamais

d'une librairie comme on y est entrés. Nous voilà plus calmes, plus imaginatifs, plus inspirés, plus émus, ou encore bouleversés... Peu importe ! Il se passe toujours quelque chose de mystérieux et de profond dans ces cavernes d'Ali Baba. Alors, quand vous n'avez pas le moral, que vous soyez juste soucieux ou préoccupé, faites l'essai.

*

Jean-Pierre Winter, psychanalyste

Jean-Pierre Winter n'est pas que psychanalyste. Il est aussi fou de littérature. Les murs des deux pièces de son cabinet sont couverts de livres. Des essais, bien sûr ; les œuvres de Freud, évidemment ; celles de Lacan et d'un nombre impressionnant de psychanalystes (c'est la moindre des choses), mais aussi de la philosophie et de la poésie. Mallarmé, Baudelaire, Rimbaud sont en bonne place... Lui, le fils d'émigrés hongrois est un amoureux inconditionnel de la langue française et de sa littérature. Il adore aussi les écrivains russes, italiens, américains... Installé à son bureau, barbe de prophète en avant, il peut parler des heures de poésie, des grands romans classiques.

« La littérature ouvre des espaces vers d'autres auteurs »

J'ai découvert la *Psychopathologie de la vie quotidienne de Freud* à quatorze ans. Tout à coup, je réalisais que les choses avaient un sens. J'éprouvai alors une sorte de jubilation. Pour moi, c'était l'envers de l'école. C'était s'intéresser à ce qui n'intéressait personne et qui pourtant me paraissait évident. Ce que Freud racontait était sensé. C'était formidable. J'étais déjà un lecteur averti parce que j'avais passé une grande partie de mon enfance à lire, avec plaisir, délectation, passion. Cela m'a non seulement sauvé mais m'a aussi permis de vivre, tout simplement, dans un milieu peu concerné par les idées. Ma mère lisait beaucoup, mais essentiellement des romans qui ne m'intéressaient pas et mon père, lui, ne lisait pas du tout. J'ai reçu en tout et pour tout cinq lignes écrites de sa main que je garde précieusement dans mon portefeuille. Le français n'était pas sa langue maternelle et il le parlait mal. Le hongrois n'est pas une langue qui

se marie facilement avec les langues latines. Ma mère, elle, parlait parfaitement le français.

Après cela, le grand événement littéraire de mon adolescence, un an après, s'est produit durant l'été. J'ai fait une razzia dans la librairie en bas de chez moi. J'ai passé cinq jours dans ma chambre où il devait faire 38 °C à lire Sartre. Le premier roman qui m'a fasciné, c'est *La Nausée*⁵. Il y avait quelque chose d'excitant sensuellement mais aussi intellectuellement. Je me sentais beaucoup plus dans mon époque quand je lisais Sartre que mon frère quand il écoutait du rock. Parallèlement, je lisais beaucoup de poésie. Baudelaire, Verlaine, Racine, Apollinaire... J'adorais ça. J'éprouvais un plaisir inouï à les lire et à apprendre les poèmes par cœur. Et puis les polars. San Antonio me donnait l'impression d'être transgressif. J'étais le seul à la maison à lire ses livres, et ça me faisait rire aux larmes ; j'aimais les inventions langagières, la truculence, la crudité... Et puis je lisais les classiques pour le lycée, les romans du XIX^e siècle, avec un amour particulier pour Victor Hugo. À l'époque, Flaubert me rasait. Et puis il y eut la grande découverte de la littérature russe, avec une préférence pour Dostoïevski. Le roman d'entre les romans, c'est *L'Idiot*. Et puis la littérature yiddish, avec un grand intérêt pour Singer et la révélation d'Albert Cohen.

La grande force de la lecture, c'est qu'elle ouvre des espaces vers d'autres auteurs. Quand Albert Cohen dit qu'il existe une littérature juive de langue américaine, je découvre Philip Roth... Ce qui m'intéresse, c'est celui qui ouvre la porte.

*

Alix de Saint-André, journaliste et écrivain

Alix, c'est un tempérament. Une journaliste catho qui ne rentre pas dans le rang, une auteure talentueuse, pleine de fantaisie et d'humour, et qui a une manière bien à elle de voir le monde. Elle a été journaliste à Canal+ (dans les belles années) et à *Elle*. Rebelle à l'autorité, elle a écumé les écoles catholiques et le lycée (public) Victor-Duruy. C'est une lectrice acharnée et un puits de culture (la Bible, les anges, Malraux et bien d'autres n'ont pas de secrets pour elle).

« Je n'ai rien compris à Malraux,
mais ce n'était pas grave ! »

*La Condition humaine*⁶ de Malraux a été un grand choc. J'étais en 3^e chez les bonnes sœurs et on préparait le brevet. J'avais une prof de français très intelligente – pour une fois, une bonne sœur un peu dégourdie, ça changeait – qui nous faisait des dictées tirées de débuts de romans. Un jour, elle nous a dicté le début de *La Condition humaine*. Ça m'a dressé les cheveux sur la tête. Un choc. Ça démarrait comme un roman policier. J'ai voulu absolument le lire en entier. Je l'ai trouvé chez mes parents, en collection Folio. L'univers me tombait dessus, une poésie forte. Je ne comprenais rien, mais ce n'était pas grave. Pour moi, c'était comme *Tintin et le Lotus bleu* : on peut ne pas tout comprendre, ça ajoute au charme. Ce livre m'a ouverte au monde, m'a donné envie de voyager. Après l'avoir lu, j'ai appris l'espagnol pour pouvoir venir en aide aux Espagnols à la mort de Franco ! Je regardais religieusement l'émission de télé à laquelle participait Malraux. Bref, je suis devenue fan. Il me rendait intelligente. C'est une passion. Et plus on m'en dit du mal, plus je le défends, mon Dédé ! Plus tard, il y a eu Proust, qui a été pour moi comme une psychanalyse. Malraux m'ouvrait au monde extérieur, Proust au monde intérieur. Proust est un refuge, un endroit où l'on peut revenir et se sentir en sécurité.

Et puis il y a eu les Américains, en particulier *Le Monde selon Garp*⁷ de John Irving, qui m'ont montré qu'en littérature, tout était permis. Que c'était la liberté ! Ils m'ont montré que l'on peut tout écrire. Y compris faire atterrir un avion dans un appartement.

*

Le chant du livre

En parcourant les pages d'un livre, nous ne sommes pas seulement sensibles à la signification de son texte, quel qu'il soit. Nous sommes aussi touchés par sa forme. Un poème peut déclencher en nous une émotion comparable à celle provoquée par une musique, un paysage, un visage... Une émotion esthétique qui touche la profondeur de notre esprit, notre inconscient, et ce de façon inexplicable. Ce que l'écriture provoque en nous

demeure mystérieux, unique, et son message est à nous seuls adressé. Ce bouleversement est fréquent avec la poésie, parfois par le simple rythme de la phrase ou du vers. On peut si facilement approcher la poésie de la musique (le rythme, les sonorités, leurs effets entre elles) qu'il est facile de penser que le surgissement de l'émotion serait du même ordre, il tiendrait davantage à la forme qu'au propos. Pourtant, le contenu (le sens) et le contenant (l'écriture, la forme, le rythme) s'accolent, s'accordent en « une ténébreuse et profonde unité⁸ », nous ouvrant à ce qu'on appelle la synesthésie. Cette particularité permet à certaines personnes d'associer deux sens ou plus, en voyant les lettres en couleur, par exemple. Rimbaud, dans son poème « Voyelles », évoque cette caractéristique dont il était atteint personnellement.

Une sensation n'est pas isolée, ressentie seulement comme telle. Un vers à la sonorité parfaite, aux allitérations sublimes déclenche des associations involontaires, n'ayant rien à voir *stricto sensu* avec le texte lui-même. Les images qui s'offrent à nous lors de la lecture d'un poème sont pour chacun de nous uniques, bien que l'émotion soit commune à la plupart des lecteurs. En somme, la lecture est reconnue collectivement et vécue uniquement...

Les poèmes sont la manifestation la plus puissante et la plus directe de cet effet de lecture sur notre esprit (ou de notre « âme », diraient les poètes symbolistes). Tous les écrits, à des degrés divers, nous ouvrent la porte à un ailleurs. Le texte nous offre une variété d'expressions et d'idées qui nous permettent de sortir de nous-mêmes, de découvrir une expression qui pourrait dépasser nos cadres de réflexion, souvent trop étroits, car nous ne disposons pas de la palette d'évocation des auteurs, tout comme avec des pinceaux et des huiles, nous ne pouvons peindre des tableaux comme ceux de Van Gogh. Le texte résonne en nous, défait les nœuds du langage, permet la parole. L'univers de l'auteur se déploie. Il n'est pas nôtre, on le sait, mais grâce à lui, à cet univers, une nouvelle dynamique s'installe dans notre pensée, dans notre vie. De nouveau, devant nos yeux, dans les pages, quelqu'un parle et dit ce qui restait bloqué au fond de nous, dénoue l'angoisse, ouvre des chemins inexplorés et donne à voir l'abondance des possibilités de la vie. L'auteur met le doigt sur ce que nous percevons peut-être intuitivement mais sans pouvoir l'énoncer clairement. Ce va-et-vient entre nous et l'auteur est un mouvement vital, comme une respiration : en me projetant sur tes pages, Rimbaud, Cioran, Dos Passos, Arendt, Kennedy,

Wilde, Mahfouz, Parker... j'aspire, je prends le suc de ce que tu voulais m'écrire autrefois, il y a cinq siècles ou six mois. Et je le fais mien.

Le livre est une image

La sonorité, le rythme nous soignent par les métaphores, les images que nous percevons à travers la lecture aussi : elles laissent la porte ouverte à l'imaginaire, à la créativité du lecteur, appuyée par le récit. Ainsi, l'espace de liberté que donne l'écrit permet la représentation. Les images de l'écrit ne sont pas les images du cinéma ou du théâtre ; elles provoquent mais n'imposent pas. D'où leur richesse prodigieuse : leur pouvoir d'évocation, même précis, « allume » une idée de l'objet, du visage ou du paysage décrit. Libres à nous ensuite de l'imaginer à notre guise. Si je lis la description d'un vêtement, je peux lui donner un aspect particulier, contrairement à l'image que je perçois sur un écran. Raison, entre autres, pour laquelle l'adaptation d'une œuvre au cinéma peut-être très décevante : même si elle est scrupuleuse, admirable, idéale, elle ne peut coller avec la vision intime de chaque lecteur. Tess d'Urberville de Roman Polanski, si belle mise en scène du roman de Thomas Hardy, n'avait cependant rien à voir avec « ma » Tess. Néanmoins, le point de vue de Polanski m'en offrait une autre interprétation, d'autres perspectives sur l'œuvre du romancier, plus proche d'une critique sociale que celle que j'en avais perçue, plus psychologique, plus intériorisée. En quelque sorte, l'angle d'attaque de Polanski a enrichi le mien. Une chance ! Mais ce n'est pas toujours le cas, loin de là... Certaines adaptations au cinéma de Proust n'ont pas laissé un souvenir impérissable.

La force d'un texte de fiction ou de poésie tient donc à cette particularité : même si celui-ci ne délivre pas un message en tant que tel (« les chagrins se soignent comme ci ou comme ça »), il est perçu par le lecteur à mesure de la représentation qui émerge à la lecture. Ce qui est suggéré est si puissant qu'il en imprègne chaque lecteur et qu'il fait du livre un objet unique pour ce dernier. « Des actes linguistiques sérieux (c'est-à-dire non fictifs) peuvent être véhiculés par des textes d'imagination, même si l'acte linguistique n'est pas représenté dans le texte. Presque toute œuvre d'imagination importante véhicule “un message” ou “des messages” qui sont à leur tour véhiculés *par* le texte et qui pourtant ne sont pas *dans* le texte⁹ », écrit Umberto Eco. Mon livre n'est pas le tien. J'ai lu *Voyage au*

*bout de la nuit*¹⁰ comme un roman profondément humaniste et pacifiste. J'avais dix-sept ans, et j'y ai vu une dénonciation de la guerre, une fureur contre l'armée, une horreur devant les cadavres, une compassion pour les malades et les corps souffrants. Pourtant, lorsque naïvement j'ai fait part de mon point de vue durant le cours de littérature, ma surprise a été totale lorsque j'ai découvert que ma lecture de Céline n'était pas du tout partagée par mes camarades ! Curieusement j'ai souvent relu le *Voyage...* dans des moments de tristesse, de dépression, de découragement. Chaque fois que je l'ai ouvert, je me suis sentie mieux après. Mais ce qui valait pour moi ne valait que pour moi... Ce qui ne vaut pas – ou moins – avec les images. Au cinéma, c'est l'univers de l'auteur qui envahit le nôtre. Nous ne pouvons faire appel à nos propres représentations, car nous recevons déjà celle du réalisateur, ajoutée au jeu des acteurs, à l'image elle-même (les lumières, les paysages, les plans), mais aussi à la musique (qui exprime toujours quelque chose et influence nos émotions). Tous ces paramètres ne nous laissent pas « vierges » face à la scène.

Nous voilà donc seuls face au texte : un espace mental rien qu'à soi. On entame un dialogue, grâce à l'auteur, de soi avec soi. Ce que dit l'auteur rebondit en nous, nous « dit » quelque chose dont nous n'avions peut-être pas conscience. Lecture après lecture, nous devenons plus riches, plus forts. Et surtout, il n'y a pas de frontière étanche entre la « vraie vie » et la fiction : l'une se nourrit de l'autre. Il suffit, un jour, de tenter l'aventure en rédigeant un court texte d'imagination. Faites le test : vous vous apercevrez à quel point ce qui vous viendra sous la plume sera tissé de vos souvenirs, impressions, visions. Impossible d'y échapper. Et si je viens derrière vous et vous susurre quelque histoire, votre récit prendra forcément une autre couleur.

« Ouvrir la porte à son vide »

Résumons : pouvoir d'évocation, de représentation, ouverture sur d'autres modes de pensée, d'autres univers. Mais en quoi cela nous aide-t-il ? Pour deux raisons : d'une part, parce que le discours d'un autre apporte un sens à l'univers, sens que nous pouvons donc comprendre, puis nous approprier. D'autre part, parce que la parole d'un autre (l'auteur) nous

ouvre un espace nouveau qui nous permet de sortir de nos habitudes intellectuelles, de nos modes de pensée, et d'explorer ce qui nous était jusqu'alors inconnu. « Parler de la cure bibliothérapeutique, écrit encore Marc-Alain Ouaknin, c'est, par le pouvoir de dis-jonction et de dé-liement, ouvrir la porte à son vide, et cette ouverture est un désistement et un dessaisissement des significations dans lesquelles le patient se prenait et se comprenait¹¹. » Nancy Huston, de son côté, souligne, dans son petit livre *L'Espèce fabulatrice*¹², le pouvoir rayonnant de la lecture : « Ety Hillesum a été nourrie d'un grand nombre de lectures (livres de psychologie, de poésie, de mysticisme juif et chrétien). Ces fictions riches l'ont rendue capable de s'identifier à l'humanité tout entière. Se refusant à haïr son ennemi, elle est morte, rayonnante, à Auschwitz. Rudolf Höss¹³, ayant consommé un nombre très limité de textes et d'un genre très stéréotypé, n'a appris à s'identifier qu'au Führer, à l'obéissance, à la hiérarchie, à la race aryenne, au peuple allemand... »

*

Jean-Claude Carrière, écrivain, scénariste

Est-il encore besoin de présenter Jean-Claude Carrière ? Scénariste, écrivain, historien, dessinateur ou encore metteur en scène, cet homme a vécu mille vies, travaillé avec les plus grands, voyagé dans le monde entier. Sa culture encyclopédique n'a d'égale que son immense gentillesse et son humanité. Bien entendu, il a lu tous les livres, vu tous les films, toutes les pièces de théâtre, aimé tous les tableaux ! Il m'a ouvert les portes de sa belle maison (un ancien bordel du XIX^e siècle) pour me parler de quelques-unes de ses lectures.

« **André Breton m'a ouvert au monde** »

Il me semble que le premier livre que j'ai lu était *Bonzo*. Et voici la première phrase que je n'oublierai jamais : « Bonzo qui souffrait d'une dent allait chez le dentiste pour la faire arracher, mais à peine était-il assis sur le fauteuil de torture que la dent, comme par miracle, cessa de lui faire mal. » Mes lectures d'enfant, c'était Fenimore Cooper, Jules Verne. Une fois,

avant la guerre, on m'a offert un livre. C'était *L'Aiglon*¹⁴, d'Edmond Rostand. Je l'ai lu. Encore aujourd'hui, je peux en réciter des vers. Il y a de très jolies choses : au début de la pièce, la tante du jeune homme lui montre une boîte dans laquelle se trouvent des papillons épinglés. Elle lui dit :

« Regardez-vous ce noir qui de blanc se ponctue ?

— Non.

— Que regardez-vous ?

— L'épingle qui le tue. »

C'était très Edmond Rostand, un peu ronflant, mais cela ne s'oublie pas.

La première lecture capitale que j'ai faite, ce sont les *Manifestes du surréalisme*¹⁵ d'André Breton, que j'ai lus quand j'avais quinze ans et qu'un copain plus âgé m'avait fait découvrir. Je n'ai pas compris grand-chose, mais j'ai été très profondément troublé, et je n'ai pas cessé par la suite de les lire et de tenter de les pénétrer, à différentes époques de ma vie. Et dix ans plus tard, au service militaire, un copain m'a fait lire *Fictions*¹⁶ de Borges. Quand je suis arrivé à la fin, je suis revenu au début et je l'ai lu deux fois de suite dans la même journée. C'est la lecture centrale, qui m'a permis d'aborder les livres d'une autre manière, et surtout le rapport entre la soi-disant réalité et la soi-disant fiction, qui m'a éclairé tout au long de ma vie. Borges y écrit une phrase que j'aime beaucoup : « La théologie, dans le fond, est un chapitre intéressant, bien qu'un peu long, de la littérature fantastique. »

Après, j'ai eu les grandes lectures, Cervantès, Proust... qu'il ne faut pas lire avant d'avoir eu quarante ans, parce qu'il faut avoir eu dans sa vie un certain sens de la durée. Proust dit, à propos d'un mort : « Le temps s'est retiré de ce corps » et non pas « La vie s'est retirée de ce corps ». C'est très profond...

C'est Breton qui m'a conduit à Buñuel. C'est vous dire si sa lecture a été déterminante ! Dans le *Second Manifeste*¹⁷, il y a cette phrase célèbre sur l'abolition des contraires : « Tout porte à croire qu'il existe un certain point de l'esprit où le haut et le bas, le noir et le blanc, cessent d'être perçus contradictoirement. » Cette phrase-là m'avait beaucoup frappé, parce que c'est souvent le cas dans la fiction. Si l'on peut donner une certaine vérité aux personnages, leur comportement peut paraître incohérent, contradictoire. Or il n'y a pas moyen de sortir de ça, parce que c'est leur

vérité. Nous ne suivons pas, ni vous ni moi, une règle rationnelle dans notre vie. Cela m'a ouvert beaucoup de voies de réflexions. C'est un livre essentiel.

C'est aussi Breton qui m'a ouvert à la peinture, aux expositions, à Max Ernst, à Dali. Je me souviens que je passais sous sa fenêtre, rue Fontaine, derrière laquelle on apercevait les statues. Je n'y connaissais rien, venant de ma province après guerre. Pendant des années, je n'ai juré que par la peinture surréaliste, jusqu'au jour où, vers vingt ans, je suis allé en vacances à Munich avec un ami. J'ai visité la Pinacothèque. Et alors là... ! Je suis tombé devant Rubens, et j'ai dû m'asseoir. Cela a été un choc incroyable ! Ensuite, j'ai fréquenté le Louvre et je suis devenu commentateur. On choisissait un tableau et on le commentait devant une dizaine de personnes. J'ai commenté un tableau de Le Sueur, *La Prédication de saint Paul à Éphèse*, où l'on voit saint Paul tonner, le doigt dressé vers le ciel, tandis qu'un esclave noir, à ses pieds, brûle des livres. En y regardant de plus près, on s'aperçoit que l'un de ces livres est un traité de géométrie. La croyance brûle la science...

Une fois qu'on s'ouvre dans l'adolescence – et cela a été un des rôles de Breton –, au lieu de vous enfermer, tout vient à vous. Vous voyez, on ne peut pas dissocier le livre de la peinture ni du cinéma.

Breton m'a ouvert un monde. Cela m'a été très utile toute ma vie. Il y a un autre texte de Breton que j'ai beaucoup lu aussi, qui s'appelle *À la niche, les glapisseurs de Dieu !*¹⁸ Dans ce texte, il y a une phrase dont je me suis servi dans *La Voie lactée*. Breton dit : « Il y a des hérétiques avec lesquels les surréalistes se reconnaissent quelques points de contact. » C'est la recherche de l'accident dans la pensée, quelque chose qui ne cadre pas avec le dogme. J'avais joué dans *La Voie lactée* le rôle de Priscillien, l'évêque d'Avila, hérétique du IV^e siècle. Le texte que je dis dans le film est son seul texte authentique sauvegardé. Il y a quatre ans, je reçois une lettre de la société des amis de Priscillien, me demandant si j'accepterais d'être président de leur association. C'est formidable, non ? J'ai accepté, bien entendu. En quelque sorte, la boucle se bouclait.

Il y a des livres que j'ai lus à l'hôpital. D'autres pour lesquels je me rappelle très bien l'endroit où je les ai parcourus. *Cent ans de solitude*, par exemple, c'était sur la terrasse d'un hôtel à Rome. Je pratique souvent la technique persane : on se pose une question, on ouvre un livre au hasard,

puis on lit le texte. Cela donne des réponses fulgurantes ! En Iran, il existe un quartier où vous pouvez poser une question à des hommes qui possèdent des livres et un oiseau. L'oiseau pose son bec sur une page, et la réponse se trouve là. C'est magnifique : le livre est un art divinatoire. Notre destin est contenu dans ses pages...

Mais voyez-vous, lorsque ma femme est morte, je n'ai pas lu. Ce n'est pas là que j'ai cherché.

La lecture a été dans l'histoire du livre un chemin vers soi. Pendant très longtemps on ne le lisait qu'à haute voix. Saint Augustin raconte dans *Les Confessions* qu'il a été stupéfait en arrivant à Rome de voir saint Ambroise lire pour lui-même, c'est-à-dire lire sans bouger les lèvres. C'est comme un petit trésor qui vient se déposer en soi. Le livre est devenu alors un objet personnel, au fur et à mesure que la lecture se répandait. Cela soulève beaucoup de questions. Lorsque je lis *Don Quichotte*¹⁹, est-ce le même livre que je pourrais lire à haute voix ? Le son projeté change-t-il quelque chose au texte ? Si je vous le lis, j'y mettrais des intentions personnelles qui ne sont peut-être pas les vôtres. C'est la malléabilité du texte. Quand je prends un livre, Flaubert, par exemple, je m'efforce d'être le meilleur lecteur possible. J'essaie de m'imaginer quel pourrait être ce lecteur idéal, capable de percevoir à la fois le fond et la forme. La lecture transforme le livre.

Quand je lis, je sors différent de ma lecture, mais le livre aussi. Il m'a eu comme lecteur ! Si vous prenez dix lecteurs de Proust, aucun n'aura lu le même livre. Et personne ne se souviendra du même livre.

Krishna dit dans la *Bhagavad-Gita* : « Tout ce qui existe provient de l'union du chant et du connaisseur du chant. » Ainsi le livre n'existe pas sans le lecteur. C'est très mystérieux. C'est l'histoire des tableaux la nuit dans les musées. Sont-ils vraiment là ? Ils sont éveillés par le regard de leurs visiteurs.

Moi qui rêve beaucoup, qui note mes rêves, je n'ai jamais rêvé que je lisais ni que je n'écrivais. C'est étrange.

Chapitre 3

Quand la science s'en mêle

Les neurosciences se sont mises de la partie, s'intéressant à leur tour à la lecture, tout comme elles s'intéressaient déjà à la parole ou à l'apprentissage de la lecture, par exemple. Lionel Naccache, neurologue, neurophysiologiste et chercheur à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière à Paris, travaille depuis 1999 sur les propriétés psychologiques et cérébrales de la conscience. Il a mené des études avec plusieurs chercheurs¹, dont les résultats ont été publiés en 2000², portant sur les caractéristiques cérébrales de la lecture comme activité de la conscience ; ce que Lionel Naccache appelle avec humour « la circuiterie de la lecture ». Il ressort (très brièvement...) de cette étude que, lorsque nous lisons un texte, la première région cérébrale à être activée est l'aire de la forme visuelle, celle de la reconnaissance des formes, située dans le lobe temporal, dans l'hémisphère gauche du cerveau. Or cette région est directement connectée à toutes celles du langage. D'où, précise le chercheur, un échange, une « conversation » riche et permanente lors de la lecture, entre émotions, souvenirs et formes : pour lire, nous devons être capables de reconnaître les formes des lettres, de relier toutes ces formes entre elles, afin de pouvoir y détecter un mot, qui, relié aux autres mots, formera une phrase. Mais ces phrases n'acquièrent un plein sens pour le lecteur que s'il peut relier ce qu'il lit à une « bibliothèque » de connaissances, d'émotions, en dehors de la compréhension strictement linguistique. Un enfant de six ans peut lire un vers de Baudelaire, il n'est pas sûr pour autant qu'il en comprenne le sens, même si, peut-être, la musicalité le touchera.

À ce sujet, lors de mes six ans, j'ai reçu en cadeau de ma mère un délicieux petit recueil de poésie – je vois encore la couverture, ornée de fleurs stylisées, bleues et blanches – dans lequel se trouvait, entre autres

poèmes, « El Desdichado » de Gérard de Nerval. Drôle d'idée, pour un livre destiné aux enfants... N'empêche, j'ai lu avec fascination ce poème énigmatique, dont la musicalité m'a enchantée. Je l'ai même appris par cœur (et je suis encore capable d'en dire les premiers vers), sans en comprendre un mot ! Je sentais intuitivement qu'il devait receler un sens particulier, mais je ne pouvais, et pour cause, mettre le doigt dessus. C'était une chanson dorée, dépourvue de sens pour moi. « Je suis le ténébreux, le veuf, l'inconsolé... » À six ans, je ne pouvais relier ces mots superbes à aucune expérience, aucune référence. Je ne suis même pas sûre d'avoir su à l'époque ce qu'était un veuf ! Et ne parlons pas de ténébreux ! Nous pouvons toujours lire les mots d'une langue étrangère, mais ils n'en prennent pas sens pour autant.

La lecture comme décodeur de la pensée affective

Ainsi, pour Lionel Naccache, la lecture fonctionne sur deux plans : un plan purement neurologique, donc, et un plan affectif dont nous savons cependant, durant le temps de la lecture, qu'il ne correspond pas à la réalité. Nous sommes dans la lecture, tout en continuant à avoir conscience de l'environnement qui nous entoure. « Nous percevons du monde une représentation, et particulièrement en lisant de la fiction, qui nous permet de prendre du recul, nous effectuons un jeu d'identification, d'émotions, qui nous aide à maîtriser notre vie. » Cet effet peut perdurer une fois le livre fermé : il y a un écho de la lecture, le texte poursuit son chemin dans notre esprit. Nous y pensons, nous l'évoquons, nous y réfléchissons. Il fait aussi son chemin dans l'inconscient, sans que nous y prêtions attention, venant enrichir notre palette d'émotions, de compréhension, augmentant notre capacité à percevoir et à décoder le monde. En lisant Proust, par exemple, celui qui est plongé dans la douleur de la jalousie y trouvera non seulement du réconfort, mais aussi des points d'appui pour comprendre la tempête affective qui le submerge : la subtile analyse de l'écrivain lui permettra de décoder, de « détricoter » ce qu'il ressent. Et pas seulement au cours d'une première lecture, mais dans les semaines qui suivent et tout au long de sa vie. Car une grande rencontre avec un livre se poursuit dans le temps, même si nous n'ouvrons plus jamais ses pages.

La découverte de l'autre

En 2011, une étude très intéressante a été publiée dans l'*Annual Review of Psychology*, reposant sur l'analyse des résultats des scanners du cerveau des participants. Ces résultats ont montré que lorsqu'on donne à lire un texte relatant et expliquant les résultats d'une expérience, cette lecture active les mêmes zones cérébrales que si les personnes participaient elles-mêmes à l'expérience, comme si elles étaient dans l'action et pas seulement dans la narration de ce test. Ce sont nos neurones-miroirs qui entrent en jeu. De nombreux travaux portant sur ces neurones ont permis d'éclairer les particularités de notre fonctionnement cérébral. Désormais, nous savons que voir, lire et se confronter aux émotions d'autres personnes ou personnages « allument » les mêmes zones de notre cerveau. Ce qui explique par exemple pourquoi un enfant mis en présence d'un autre enfant en train de pleurer peut se mettre à pleurer instantanément ou pourquoi nous ne pouvons nous empêcher de bâiller en voyant quelqu'un manifester ces signes de fatigue.

Voilà que divers essais ont démontré que lorsque nous lisons, et particulièrement de la littérature ou de la poésie, les mêmes circuits neuronaux qui entrent en action sont ceux qui « s'allument » lorsque nous essayons de deviner les émotions de quelqu'un. En résumé, la lecture peut devenir aussi réelle que la vie.

Cette découverte est d'autant plus frappante que d'autres études démontrent que les personnes ayant lu beaucoup de romans ont tendance à être plus empathiques, et cela même après, selon l'article du *New Yorker*³, que les chercheurs ont pris en compte la donnée selon laquelle les individus dotés d'une grande capacité d'empathie peuvent préférer les romans aux essais, aux récits ou à tout autre genre littéraire. Le journal *Science* a publié en 2013 une étude qui a confirmé cette tendance : lire des romans littéraires (plus que de la non-fiction) augmenterait nos capacités de perception sociale et d'empathie, essentielles pour deviner ce que l'autre peut penser ou ressentir. Ainsi, comme le dit Boris Cyrulnik, nous serions plus en mesure de nous « décentrer », c'est-à-dire nous détacher de nous-mêmes, pour faire place à l'existence de l'autre, et donc devenir des êtres humains

sociaux. Ces capacités apparaissent vers l'âge de quatre ans, lorsque les lobes frontaux se développent.

Or, pour permettre ce développement cérébral, indispensable à une bonne insertion sociale et une bonne santé mentale, la lecture seule ne suffit pas ; les enfants doivent avoir bénéficié de ce que Cyrulnik appelle « la niche de sécurité sensorielle », c'est-à-dire le contact physique, émotionnel et sensoriel avec les bras de la mère (ou de la personne en charge de l'enfant). Faute d'avoir été suffisamment « materné », le cerveau de l'enfant ne peut se développer harmonieusement. On connaît les effets ravageurs d'un manque de stimulation et de sécurité affective sur le cerveau des petits : il suffit de se rappeler les terribles images des orphelins roumains durant les années Ceaușescu, abandonnés à leur sort et laissés dans leur lit toute la journée. Seuls, repliés sur eux-mêmes, ils n'ont pas les clés pour s'épanouir. Les lobes frontaux de ces petits laissés-pour-compte se « dessèchent », et les dommages peuvent être irréversibles : retards mentaux, difficultés d'apprentissage, difficulté relationnelle, problèmes moteurs, troubles de l'humeur... Pour d'autres, un tuteur attentif (un parent adoptif, un professeur, d'autres enfants, un éducateur) offre la possibilité de redémarrer le développement là où il a été laissé. C'est l'expérience terrible de Boris Cyrulnik : la déportation et l'assassinat de ses deux parents, puis une enfance cachée durant la guerre. Abandonné, balloté, sans cesse menacé, il aurait pu sombrer dans des comportements à risque. « Je savais que les Allemands voulaient me tuer, raconte-t-il, puisque je les avais vus avec des fusils au-dessus de mon lit la nuit où nous avons été arrêtés, mais je ne comprenais pas pourquoi. » Oui, il aurait pu être un tout autre être humain s'il n'avait pas eu de repères affectifs solides. Il avoue qu'il aurait pu devenir un voyou. Mais, d'une part parce qu'il a probablement été très aimé par sa mère dans sa petite enfance, et d'autre part grâce à l'appui de Marguerite Farges, son institutrice qui l'a recueilli, puis de son oncle et de sa tante Dora, il a pu reprendre le cours de sa vie⁴ dans un milieu soutenant et aimant.

Il devient plus facile de comprendre l'importance vitale de la lecture sur cet exemple du développement cérébral des bébés et des enfants : si la lecture stimule les mêmes zones du cerveau que la réalité, on comprend qu'elle devienne un véritable « simulateur de vol » pour la croissance de la

vie affective et sociale, sans parler de l'apprentissage de la vie. Lire très tôt des livres aux petits, revenir sur les images, expliquer les situations, c'est leur permettre de décoder, de développer mais aussi d'élaborer un événement, heureux ou malheureux, qu'il s'agisse d'une situation au sein de la famille (« le départ d'un parent en voyage », « l'arrivée d'une petite sœur », « le décès d'un proche »), à l'école (« la rentrée ») et plus largement, en société. Élaborer une situation réelle permet ainsi d'accéder au symbolique, aux interdits, de développer sa capacité de résistance et enfin, de résilience. Dans *Sauve-toi, la vie t'appelle*⁵, Boris Cyrulnik raconte comment la lecture de *Sans famille* d'Hector Malot l'a soutenu, aidé, lui offrant la possibilité de s'identifier à ce héros, orphelin comme lui, de s'imaginer, non plus comme un enfant persécuté, caché, dont les nazis voulaient la mort, mais au contraire un enfant fort, courageux, triomphant de tous les dangers et venant en aide aux autres.

Ce qui vaut pour les enfants se poursuit tout au long de la vie, car nous sommes des êtres pris sans cesse dans un mouvement dialectique entre l'unité, la cohérence de l'identité, et son réaménagement permanent. La lecture peut alors se concevoir, non seulement comme un élément de réconfort et de stabilité (d'où notre bonheur à relire le même livre, tout comme les enfants demandent sans cesse la même histoire), mais aussi comme un facteur de changement, de remaniement interne, de re-lecture du monde et de soi.

*

Boris Cyrulnik, psychiatre, auteur

Depuis le salon de sa maison, on aperçoit la Méditerranée qui scintille entre deux pins majestueux. C'est exactement le tableau que Boris Cyrulnik, lorsqu'il était lycéen, rêvait de pouvoir contempler... Pour le psychiatre, il ne fait aucun doute que la lecture possède au plus haut point un pouvoir réparateur et thérapeutique. La meilleure preuve ? Lui-même, qui dit avoir été sauvé enfant, au plus profond de la douleur de l'abandon, par les héros des livres qu'il dévorait. Il ne va pas jusqu'à établir un lien

entre sa belle maison toulonnaise et Tarzan, mais tout juste ! Car dans le fond, si l'homme au « slip en panthère » n'avait pas croisé le chemin du petit Boris, qui sait ce qui serait advenu de lui ?

« David Copperfield m'a évité de devenir délinquant »

Toute ma vie durant, les livres m'ont été colonne vertébrale. Lorsque j'étais enfant, un livre m'a profondément marqué, je devrais dire plutôt un héros : il s'agit du Rémi de *Sans famille*⁶, d'Hector Malot. Puis il y a eu Oliver Twist, et *L'Enfant*⁷, le roman de Jules Vallès, enfin, les livres qui racontaient des aventures humaines comme celle de Croc-Blanc. Et bien sûr, Tarzan !

Tous ces livres, je le sais aujourd'hui, m'aidaient à vivre dans le monde qui m'avait été donné. Ce sont des fictions qui m'aidaient à me construire, grâce auxquelles je ne voyais pas le monde comme avant. Leur lecture en avait changé la perception. David Copperfield a pour moi été ce modèle selon lequel, bien qu'ayant une enfance misérable et malheureuse, il n'était pas fatal de devenir un délinquant. Rémi, l'enfant abandonné et vendu à un saltimbanque, lui, transformait l'existence. Il parcourait la France, l'Angleterre, faisait de multiples rencontres avec Monsieur Vitalis, le saltimbanque, les chiens et le singe. Bien entendu, cette histoire faisait écho à la mienne. Je me reconnaissais dans ce jeune garçon, qui ignorait ses origines et était promené d'un endroit à l'autre, d'une famille à l'autre. Cette lecture m'a permis de me figurer ma propre histoire, de me sentir moins seul et de voir qu'il était possible de se sortir de situations difficiles, puisque Rémi, Oliver Twist et David Copperfield y parvenaient.

*

La découverte du même

Keith Oatley, professeur de psychologie cognitive à l'université de Toronto, explique dans son livre *Such Stuff as dreams : the psychology of fiction* publié en 2011, que « la fiction est une sorte de simulation, de celle qui fait marcher, non pas un ordinateur, mais nos cerveaux : une simulation

de nos différents “soi”, dans leurs interactions avec les autres et la société, reposant sur l’expérience, et nous offrant la possibilité de penser un futur ».

L’« ajustement » du lecteur à la narration, au personnage, à l’intrigue, dans le cas de la fiction, ouvre la porte à une autre dimension, brillamment analysée par Marc-Alain Ouaknin : celle de l’*homo legens*, « l’homme lisant », la lecture devenant un acte créatif *de soi*. En effet, chaque lecture apporte de nouvelles pensées, de nouvelles façons d’appréhender ce qui nous entoure, et par conséquent « ... de nouveaux actes ; [elle] invente de Nouveaux Mondes, dont la nouveauté est aussi renouvellement du sujet lisant-créant », écrit le psychanalyste. Autrement dit, la confrontation par la lecture avec l’univers de « l’autre » permet d’aller à la rencontre de « soi », mais un soi qui sera transformé par cette lecture, un soi qui laisse de côté – parfois – ses vieux oripeaux au « risque » d’en être modifié à jamais.

Certaines lectures font irruption comme une révélation, voire un déchirement. La découverte de Primo Levi a eu cet effet de déflagration sur bien des lecteurs, moi y compris. Ce texte, tout en retenue et quasiment sans affect, sans adjectifs et sans métaphores, fait le récit glaçant et terrifiant de la déportation de l’auteur à Auschwitz entre 1944 et 1945. C’est justement cet apparent détachement de rapport administratif qui en fait surgir toute l’horreur. Nous pouvons ressentir toute la froideur, la déshumanisation du *Lager*. Cette lecture m’a tellement marquée que j’en ai rêvé durant des semaines et que parfois, des bribes m’en reviennent encore. Elle a provoqué une fracture en moi : il y a un avant et un après *Si c’est un homme*⁸. Jamais plus je n’ai pensé aux camps de la même manière, jamais plus comme s’il s’agissait d’un événement de la guerre, mais toujours comme d’un événement profondément ancré et horrifiant.

Dans un registre tout à fait différent, *Alcools*⁹ d’Apollinaire a eu un effet catalyseur. Je me souviens d’avoir découvert ce recueil de poèmes en classe de première, grâce à Simone Weibel, notre merveilleuse professeur de lettres, qui nous a lu « Zone » à voix haute. Ce jour-là, je m’en souviens comme si c’était hier, aucune des trente élèves n’a bougé. Nous étions toutes pendues à ses lèvres, tandis qu’elle parcourait l’estrade, les larmes aux yeux. J’entends encore sa voix lorsqu’elle prononça les derniers mots de ce très long poème : « Soleil, cou coupé. » Depuis ce moment, plusieurs émotions se bousculent en moi : ce poème est à jamais associé à la voix et à la silhouette de Simone Weibel marchant dans la classe, mais il symbolise

aussi l'image imprimée de Paris. Lorsqu'il m'arrive de passer sur le pont du Trocadéro, au pied de la tour Eiffel, j'entends aussitôt « Bergère de Paris ». À travers ce poème, Guillaume Apollinaire m'a légué sa vision de Paris. Il est donc certain que ma manière de percevoir la ville a été sculptée par la sienne, mais sans pour autant effacer entièrement celle de mon enfance et de mon adolescence. Elle s'est simplement superposée.

Un autre exemple me vient en écrivant ces lignes. Lorsque je lis Agatha Christie – n'importe lequel de ses romans –, mon imagination place instantanément la scène dans le salon, la cuisine ou la salle à manger lambrissée et très solennelle de la maison des parents de mon amie Anne, où nous avons passé notre enfance. Dans le même temps, je « sens » l'odeur de la maison, mélange d'encaustique et de quiche lorraine ! Et pour cause, j'ai lu les romans d'Agatha Christie dans cette maison, dans le salon ou assise sur les marches de l'escalier, et inévitablement, cet environnement s'est calqué aux récits de l'auteur.

En y réfléchissant et en menant l'enquête, je constate que nous sommes tous dans ces situations. Jean-Claude Carrière parle de la terrasse à Rome où il a lu *Cent ans de solitude*¹⁰. Notre mémoire emmagasine certaines situations de lecture... mais pas toutes. Et c'est là tout l'intérêt : nous pouvons nous souvenir du contexte de notre lecture en raison de l'effet que nous fit le livre, ou au contraire, nous souvenir du livre parce que le contexte était particulièrement prégnant en raison des circonstances.

J'ai demandé à Lionel Naccache en quoi la lecture pouvait avoir une résonance si forte dans le temps, et quelle était la raison de cette permanence de l'évocation. Ce dernier m'explique qu'il y a deux causes. D'une part, nous ne lisons pas n'importe où et n'importe comment ; même si nous avons le sentiment d'être absents de l'environnement, nous percevons les bruits, la lumière, les sons, les personnes alentour, et si le texte nous laisse une impression suffisamment forte, notre cerveau en gardera le souvenir contextualisé. Ainsi, plus tard, en relisant le ou les textes, ces éléments extérieurs reviendront à la surface, presque intacts. D'autre part, il est possible que, revenant sur les lieux de notre lecture, nous puissions évoquer à nouveau le texte ou du moins une scène ou un chapitre. C'est la mémoire épisodique. C'est ainsi que nous mémorisons, pour une part, nos lectures. Pour moi, la route qui longe les Alpes autrichiennes entre

l'Italie et la Slovénie est indissociable du *Seigneur des Anneaux*¹¹, que j'ai lu non-stop lors d'un départ en vacances en Grèce. J'avais vingt ans et je découvrais Tolkien. Complètement happée par l'enchantement tolkienien, je percevais de temps en temps, en levant la tête, les pics majestueux couverts de sombres forêts qui dominaient la route. Cette vision correspondait totalement au paysage décrit par l'auteur britannique. Je n'aurais pas été surprise du tout que des orques surgissent du haut des montagnes...

La force re-créatrice d'un livre

L'acte de lire, de s'imprégner du sens du texte, de le faire sien, de l'absorber, de le métaboliser, c'est aussi s'autoriser à prendre un risque. « La création, écrit Marc-Alain Ouaknin, ne peut avoir lieu sans un déchirement, un éclatement de ce qui préexiste. Il y a brisure d'un horizon donné, puis re-création. Dans la *créativité lectorielle*, l'homme *lisant-écrivain* s'invente autrement. Lire bibliothérapeutiquement, c'est chercher à retrouver dans le texte ce moment de déchirement, "cette aube différente et recommencée où, soudain, les choses revêtent un autre aspect dans un paysage inconnu¹²", où, soudain, on se sent envahi par un sentiment de joie de vivre, d'exister¹³. » Ouaknin parle ici d'une nouvelle respiration provoquée par la lecture, d'une nouvelle entrée d'air qui va permettre une certaine ouverture d'esprit, et sans laquelle le sujet resterait enclos dans les limites de son identité. « Dans le cadre de la bibliothérapie, continue-t-il, les histoires lues sont des "variations" proposées à l'imagination du lecteur pour opérer un changement de direction de la trajectoire initiale de son histoire. »

Proust, dans un admirable petit livre intitulé *Sur la lecture*¹⁴, analyse quant à lui l'acte de lire comme un mouvement hautement personnel, qui ne saurait être partagé avec quiconque. « La lecture ne saurait être ainsi assimilée à une conversation, fût-ce avec le plus sage des hommes ; que ce qui diffère essentiellement entre un livre et un ami, ce n'est pas leur plus ou moins grande sagesse, mais la manière dont on communique avec eux, la lecture, au rebours de la conversation, consistant pour chacun de nous à recevoir communication d'une autre pensée, mais tout en restant seul, c'est-à-dire en continuant à jouir de la puissance intellectuelle qu'on a dans la

solitude et que la conversation dissipe instantanément, en continuant à pouvoir être inspiré, à rester en plein travail fécond de l'esprit sur lui-même. »

C'est ainsi que la « communication » avec un texte, dont parle Proust, creuse son sillon dans l'esprit du lecteur. Là réside sa puissance intrinsèque, sa force révolutionnaire – au sens de bouleversement, de force de changement. Un livre rencontré et lu au moment adéquat tombe sur notre intelligence comme la pluie sur la terre. Un texte peut sauver, littéralement ! Durant mes années de lycée, j'avais un ami, intelligent et désespéré. À dix-sept ans, il pensait sa vie finie. Laurent ne voulait plus vivre. Sa famille, cabossée, répétait à n'en plus finir le drame vécu par les grands-parents et leurs enfants lors des rafles de juillet 1942. Père, mère et deux enfants sur quatre avaient disparu après la rafle du Vél d'Hiv. Le père de Laurent avait assisté à l'arrestation et avait pu être sauvé grâce à son professeur d'histoire qui l'avait caché. Cela, Laurent l'avait reconstitué à force de questions, de recherches personnelles. Il portait le drame sur ses épaules et ne pouvait aborder le sujet de front avec ses parents. Peu à peu, il avait glissé dans l'angoisse, faisant des cauchemars terribles, dont il me parlait sans jamais vouloir évoquer leur teneur. Il évoquait le suicide. Du haut de mes seize ans, je ne savais quoi faire. Je me confiai à ma mère, qui me proposa de l'inviter à la maison. Ce jour-là, Laurent arriva, le regard perdu, grand et maigre. La conversation s'engagea timidement. Peu à peu, je vis Laurent s'animer. Maman lui parlait très naturellement de la déportation, ayant elle-même de nombreuses amies qui avaient subi le même sort. À ma grande surprise, elle sortit de sa bibliothèque un livre que je n'avais jamais repéré sur les rayonnages : *Les Origines du totalitarisme*¹⁵, d'Hannah Arendt. Elle le lui donna, en disant : « Lisez-le, cela pourrait vous éclairer. » Quelques jours plus tard, je retrouvai mon copain dans les couloirs du lycée. Son regard avait changé. Il était plus vivant. « Je lis le livre de ta mère, me dit-il. C'est du costaud, mais ça me fait du bien. » Quand il revint à la maison pour rendre le livre, il avait apporté un petit bouquet de fleurs pour remercier ma mère. Nous eûmes tous les trois une grande discussion sur la question du Mal. Puis nous passâmes le bac. À la rentrée, Laurent s'envola pour Israël. « Je vais faire une année là-bas, apprendre l'hébreu, et puis je voudrais faire de l'histoire. Sacrée nana, cette Hannah ! » Oui, une sacrée nana, qui par son livre avait permis à un tout jeune homme de reprendre pied du côté de la vie.

*

Jean-Louis Servan-Schreiber, journaliste, écrivain

De lui, on connaît tous les succès d'homme de presse : *L'Expansion*, *Psychologies Magazine*, *Clés*, Radio Classique. On connaît aussi sa célèbre famille ; sa silhouette mince, son visage émacié sont devenus familiers des lecteurs. Humaniste, il est l'auteur d'essais¹⁶ dans lesquels il interroge nos sociétés et notre devenir. Quand je lui ai proposé de l'interviewer, il a répondu oui, sans hésitation.

« L'écriture et la lecture sont le meilleur traitement contre Alzheimer ! »

Se poser la question de savoir quel est LE livre qui a été décisif me semble un peu artificiel, un peu médiatique. Lorsqu'on est dans le flux de la vie, on emplit son bagage de lectures au fur et à mesure de ses besoins, de ce qui paraît le plus approprié au moment, à la situation, aux préoccupations.

Certains ouvrages ont attiré mon attention plus particulièrement. Je songe ainsi à Serge-Christophe Kolm, l'auteur de *Bonheur-liberté*¹⁷, excellent ouvrage sur le bouddhisme et qui a été pour moi important au moment où je découvrais les spiritualités asiatiques. D'autres m'ont attiré pour y puiser de quoi faire ma propre « tambouille » intellectuelle. Ce sont toujours des livres de philosophie, de science, de politique, d'histoire, de spiritualité, d'économie. Je ne lis pas de romans. Non pas par refus, mais parce que j'ai toujours voulu me rapprocher du réel, et le roman n'est pas dans le réel. Mon dernier livre paru, *C'est la vie !*, est un essai qui prône l'« exercice de la lucidité » de manière que j'espère légère. La vie me paraît toujours infiniment plus intéressante que la fiction. Un de mes amis dit de moi que je suis un « utilitariste ». Peut-être dans le sens de l'utilité que revêtent les livres à mes yeux pour me permettre de creuser un thème, d'asseoir une réflexion. Ainsi, en ce moment, ce qui suscite mon intérêt – c'est un petit sujet ! –, c'est l'humanité. Aussi lisais-je *Sapiens, une brève histoire de l'humanité*¹⁸ de Yuval Noah Harari, et *Nouvelle Histoire des idées*¹⁹ d'Alain Blondy. L'écriture et la lecture sont le meilleur traitement contre Alzheimer !

Quelques minutes après la fin de l'entretien, Jean-Louis Servan-Schreiber m'envoya ce message plein d'humour : J'allais oublier mon auteur phare, celui dont le style m'inspire et dont l'humour me réjouit : Cioran. Mes deux citations favorites : « On ne peut goûter la saveur des jours qu'en renonçant à l'obligation d'avoir un destin. » Je suis en chemin. « Je tue le temps et le temps me tue. On est à l'aise entre assassins. » À graver au fronton de mon mausolée...

Chapitre 4

Le temps de la lecture

J'ai parlé du sens, puis de la forme de textes, de leur effet sur nos circuits cérébraux... Voici venu le temps de vous parler du temps ! En effet, le temps selon lequel se déroule la lecture joue un rôle primordial dans l'apaisement et le réconfort que celle-ci nous apporte. Il faut un minimum de temps pour parcourir une page, un livre. Essayez donc de lire à toute vitesse ; des méthodes de lecture rapide existent, pour nous « aider » à être plus efficaces, impossible malgré tout de dépasser un certain tempo : notre cerveau a ses limites ! Jamais nous ne parviendrons à aller aussi vite que les images véhiculées par la télévision, le cinéma, diffusées sur Internet... Et tant mieux. Car notre vitesse de lecture se révèle indispensable à la métabolisation du livre : analyse et mémorisation demandent du temps et surtout, plus que la mémorisation pure (telle qu'on peut la trouver dans l'apprentissage « par cœur » ou dans les techniques pour retenir les chiffres, les mots, les objets, etc., telles qu'elles sont pratiquées dans les championnats de « mémoire »), une mise en mémoire liée aux émotions mêmes provoquées par le texte, découvert au tempo de la lecture.

Et puis, je le disais plus tôt, mais il me semble tellement important de le rappeler, cette lenteur nous offre une pause, un temps à part qui permet un apaisement, le passage d'un état à un autre. Les parents de jeunes enfants en connaissent bien le pouvoir magique : rien de tel que lire une histoire à son bambin pour faire tomber l'excitation après le jeu. Le battement calme de la phrase va l'aider à respirer tranquillement et, peut-être, glisser dans le sommeil. Un de mes amis, incapable de s'endormir sans passer par la case « lecture », s'était retrouvé démuné de livre, un soir à l'hôtel. En désespoir de cause, il s'était résolu à lire... son passeport ! Devant ma surprise (et mon hilarité, il faut bien le dire), il m'avait expliqué : « Le mouvement de

mes yeux sur les lignes, les mots les uns derrière les autres, c'est comme une berceuse. Lire un visa dans le détail, d'abord c'est difficile, parce que c'est souvent très mal imprimé, cela demande un effort pour parvenir à trouver le bon sens, puis pour déchiffrer le tampon. Mais ça fait aussi fonctionner l'imagination : je vois le fonctionnaire derrière son bureau, je visualise l'endroit où il se trouve, j'imagine sa vie – pourquoi a-t-il quitté le Guatemala pour venir travailler dans une ambassade à Paris ? Tu vois, rien qu'à travers ça, je sors du quotidien, de sa vitesse et me voilà déjà parti au pays des rêves. La lecture m'emmène n'importe où ! »

L'ordre du texte lui-même a son importance : il ne peut être sens dessus dessous et suit sa logique. C'est une contrainte universelle : la succession des mots, l'agencement des phrases, la discipline de la grammaire sont autant de principes communs, un code général partagé par tous les pratiquants d'une même langue, sans lesquels un texte ne serait qu'un mélomélodépourvu de sens. Inintelligible, c'est-à-dire ne pouvant s'adresser à l'intelligence, à notre capacité de compréhension. Le déroulé se fait (pour nous, Occidentaux) de gauche à droite, de haut en bas. Nous ne pouvons inverser la succession des mots (le célèbre « me font vos yeux beaux mourir, belle Marquise, d'amour » du *Bourgeois Gentilhomme* en est un bon exemple).

Redonner un sens à sa vie

Cet enchaînement, non seulement « produit » du sens, mais aide aussi à remettre de l'ordre dans le chaos personnel et intime. L'enchaînement des mots, des phrases, leur structure, permet au lecteur à s'appuyer sur un sens donné au monde. Les êtres anxieux que nous sommes pénètrent dans un territoire où l'auteur décrypte (parfois), explique ce qui reste énigmatique et où l'ordonnancement de la langue permet de sortir de la caverne. Un bel exemple est celui de la petite Helen Keller, qui, sourde, aveugle et muette, enfermée dans son monde, ne pouvait communiquer avec l'extérieur ni apaiser les crises de rage et de peur qui la terrassaient. C'est grâce à l'enseignement d'une jeune institutrice qui, lui écrivant sans cesse le mot « eau » sur la peau, tout en lui mettant la main sous un filet d'eau, finit par faire jaillir le sens ! Dès lors, les portes de la prison s'ouvrirent. Elle n'était plus enfermée dans une planète insensée. Ce fut non seulement une

libération, mais aussi une thérapie : le langage et la lecture tirèrent Helen Keller de sa geôle intérieure. Apaisée, elle put dès lors s'approprier le monde et obtenir des diplômes universitaires.

Lire, je le répète, c'est un apaisement. Lors de sa dépression (dont il faillit ne pas se remettre), Roberto, peintre angoissé, se souvenait que la seule chose qui l'apaisait lors de ses crises d'angoisse, en dehors de la contemplation de surfaces planes (comme un mur ou le dossier d'une banquette dans le métro), c'était la lecture. « De n'importe quoi, précisait-il. Je n'avais pas besoin d'un grand livre, je pense même que je les fuyais, c'était trop pour moi, mais lire un livre d'enfant, un catalogue, un dépliant publicitaire, par l'écoulement tranquille de phrases ordonnées, sans signification importante, me permettait de reprendre pied. Il y avait un début, un milieu et une fin. Je pouvais lire à mon rythme et surtout ne pas me préoccuper de ce qui était dit. J'ai surmonté beaucoup de crises comme ça. » Laure Adler dit la même chose, en parlant de l'aide que lui a apportée la lecture, et particulièrement celle de *Barrage contre le Pacifique* de Marguerite Duras, après la mort de son fils. « L'ordre du récit s'est substitué au chaos de ma vie¹ », écrit-elle.

Il y a plus : le temps que nous nous accordons pour lire, un quart d'heure ou un après-midi, est un temps durant lequel nous nous mettons à l'abri, que ce soit dans un transat, dans un lit ou dans le métro. Ce « cocon » nous offre ainsi un havre de paix, un espace rien qu'à soi au sein duquel nous pouvons nous restaurer. D'abord au contact du propos de l'auteur, qu'il soit un maître spirituel ou un auteur comique. En lisant, je me plonge dans une forme d'hypnose, j'ouvre une parenthèse, un silence où rien du monde extérieur ne m'atteint plus. Mon monde intérieur est modifié pour un petit moment. Ce laps de temps peut ouvrir l'inconscient au travail de réparation souterrain d'un deuil, d'un traumatisme. « Le temps passé à lire, remarque Alain Schmidt, offre, dans les cas de blessure psychique, de dépression, de perte, une "pause" dans la douleur. C'est sans doute pourquoi, poursuit-il, la lecture à haute voix est une activité bienveillante très pratiquée dans les hôpitaux pédiatriques, en raison du jeune âge des malades qui ne savent pas toujours lire et qui ont besoin de la présence rassurante d'une personne qui leur offre ces instants de détente, combien précieux, et je suis sûr qu'ils contribuent au mieux-être des jeunes patients. »

La lecture et les femmes

Ce pouvoir-là, celui du temps à soi offert par la pause de la lecture, est fort bien identifié depuis longtemps. Pas question de « rester à rien faire », car on risque alors de se mettre à réfléchir... Il suffit de se plonger dans les pièces de Molière pour comprendre à quel point la lecture féminine représentait un danger social, un désordre. « Nos pères sur ce point étaient gens bien sensés / Qui disaient qu'une femme en sait toujours assez / Quand la capacité de son esprit se hausse / À connaître un pourpoint d'avec un haut-de-chausse. / Les leurs ne lisaient point, mais elles vivaient bien ; / Leurs ménages étaient tout leur docte entretien / Et leurs livres un dé, du fil, et des aiguilles / Dont elles travaillaient au trousseau de leurs filles². » En effet, la lecture autorisée aux filles risque de remettre en question l'ordre social et patriarcal. Une fille qui ouvre son esprit grâce à la lecture, qui se cultive, qui comprend la situation dans laquelle elle se trouve, risque fort de ruer dans les brancards et de refuser la condition qui est la sienne.

Cette réprobation – qui n'est jamais allée jusqu'à une interdiction totale de la lecture pour les filles – a résisté fort tard. Au ^{XIX}^e siècle, dans notre culture occidentale et judéo-chrétienne, la lecture excessive, de romans en particulier, mais pas seulement (le commerce des philosophes restait impensable pour le sexe dit « faible ») était très mal vue pour les jeunes filles et les femmes, dont on disait qu'elle risquait de corrompre leur âme, de les inciter à des « rêveries » néfastes et surtout de les encourager à une évasion du monde réel, ce qui ne pouvait manquer de les corrompre (les inciter à désirer une autre existence que la leur). C'était bien l'effet recherché ! – Pensez à notre chère Madame Bovary, qui fuyait ainsi sa morne vie d'épouse ! La lecture leur permettait sûrement de supporter leur quotidien, leurs frustrations, leurs douleurs.

Ma mère me raconta qu'un jour, dans les années 1960, alors qu'elle était professeur dans un lycée parisien, elle avait dû batailler contre le père d'une de ses brillantes élèves qui interdisait à cette dernière, passionnée de philosophie, de lire à la maison !

La lecture muscle la liberté

Par ailleurs, ces moments silencieux ont longtemps été honnis, dans toutes les classes sociales, car assimilés à une « perte de temps », c'est-à-dire à un manque d'action.

L'un des premiers chapitres du *Rouge et le Noir*³ de Stendhal, dans une scène célèbre où le père Sorel cherche son fils Julien et le trouve perché sur un toit, un livre à la main, au lieu de se livrer au travail de surveillance de la forge, souligne cette ancienne fracture entre « la chimère de l'imagination et des idées » et l'efficacité du travail. « Au lieu de surveiller attentivement l'action de tout le mécanisme, Julien lisait. Rien n'était plus antipathique au vieux Sorel ; il eût peut-être pardonné à Julien sa taille mince, peu propre aux travaux de force, et si différente de celle de ses aînés ; mais cette manie de lecture lui était odieuse, il ne savait pas lire lui-même. » Le père Sorel ne s'insurge pas seulement contre la perte de rentabilité que la lecture entraîne chez Julien, mais elle est aussi une menace directe : le fils possède un outil qui échappe au père. Cela n'est pas supportable pour lui.

C'est exactement ce que redoutent les régimes totalitaires : plus rien n'est assuré si les citoyens peuvent accéder à tout ouvrage, quel qu'il soit, car ils pourraient vérifier la véracité de ce qui est asséné (l'URSS ne pouvait supporter la publication des livres de Soljenitsyne sur le goulag, que le régime tenait à garder secret, loin des yeux des Russes et du monde), comparer leur système avec celui des autres pays et pire, développer leur esprit critique. C'est la démocratie qui risque de l'emporter... Aujourd'hui, si je fais un petit tour dans les pays totalitaires, il me suffit d'ouvrir le journal pour savoir que talibans et autres extrémistes s'empressent toujours, dès au pouvoir, de faire brûler les livres (à Mossoul, Daesh a fait brûler 8 000 livres de la bibliothèque – volumes antiques, médiévaux, uniques – et sans doute bien davantage dans les territoires occupés) quel qu'en soit le genre, d'interdire leur lecture et de priver les filles de toute forme d'éducation autre (comme le réclame Chrysale dans *L'École des femmes*) que l'apprentissage de la vie domestique... Au Pakistan, seulement 26 % des filles savent lire et écrire⁴. La jeune Malala Yousafzai, Prix Nobel de la Paix en 2014, a été blessée par balles et a failli mourir en raison de son combat en faveur de l'éducation des filles dans son pays et dans le monde. C'est dire la puissance de la subversion de la lecture et de l'éducation, toujours aussi vivace en 2016...

Nous n'en sommes plus là en France ! direz-vous. Pourtant, un vieux soupçon subsiste. « Parmi mes patients, note Alain Schmidt, certains viennent sans savoir que je pratique la bibliothérapie en soutien de la psychothérapie. Lorsque je leur propose de s'appuyer sur des lectures, quelques-uns sont surpris, comme si je leur apportais une thérapie "au rabais", que je me défaussais sur les livres pour ne pas avoir à fournir le travail moi-même, et surtout parce qu'ils ne voient pas dans la lecture une activité "sérieuse", mais plutôt un passe-temps. »

Voilà pourquoi nous ne devons pas lâcher sur la lecture : outil de liberté, d'esprit critique, de bien-être, de développement de la personnalité, elle doit être enseignée, répandue, utilisée comme outil de soin partout où c'est possible. Les quartiers dits « sensibles » et certains milieux qui sont dépourvus de livres (donc d'éducation) deviennent la proie des gourous porteurs d'une pensée unique mortifère. Lorsque le seul livre qui reste est un livre religieux, la barbarie gagne !

*

Isabelle Sorente, écrivain

Isabelle est une femme naturellement anticonformiste : ancienne polytechnicienne, elle se lance dans l'écriture après le crash du petit avion qu'elle pilotait. Depuis, elle se passionne pour la spiritualité, la méditation et l'écriture. Ses livres sont hors normes : *180 jours*⁵ se déroule dans le milieu de l'élevage intensif, tandis que son dernier roman, *La Faille*⁶, étudie les ressorts d'une personne sous emprise.

« Etty Hillesum arrive à maintenir sa joie de vivre au milieu de circonstances atroces »

*Une vie bouleversée*⁷, le journal et la correspondance d'Etty Hillesum⁸, demeure mon livre super-fétiche. Chaque fois que je traverse une crise, je le lis. J'en ai toujours un exemplaire à portée de main, depuis qu'une amie me l'a offert pour mes vingt-huit ans. Ce n'est pourtant pas, loin de là, de la pensée positive. Mais Etty Hillesum arrive à maintenir sa joie de vivre au milieu de circonstances atroces, avant et durant sa détention à Birkenau. Sa force intérieure me fait du bien, vraiment. Elle m'encourage : moi qui ne

porte pas d'étoile jaune, ne connais pas de danger mortel, pourquoi je n'y parviendrais pas ? Par ailleurs, ce qui me touche et me soutient, c'est lire des textes admirables venant d'une femme. Il me semble que notre joie à nous prend d'autres chemins que celle des hommes ; elle est plus féroce, plus résistante. Pour moi, Etty est un maître. Elle intègre tous les événements quotidiens à sa vie spirituelle : à chaque page, on ressent son exigence de vérité vis-à-vis d'elle-même. Pour moi, c'est contagieux ! Quel bien elle me fait ! Elle est drôle, pleine d'autodérision. C'est tellement vivant, tellement tonifiant ! Cette jeune femme qui n'a que vingt-huit ans, quelle force ! Jamais elle ne s'apitoie sur elle-même et elle parvient toujours à voir le meilleur côté des gens, leur part magique. Elle n'est pas une béni-oui-oui : elle a une vie très libre, des amants... Chaque fois que j'ai un passage à vide, je la lis et cela tombe toujours bien.

Chapitre 5

Quels livres pour aller mieux ?

Il n'existe pas de catégories particulières à la bibliothérapie, comme il existe une nomenclature de médicaments, dont l'indication permet de traiter telle ou telle maladie.

Tous les livres, sans exception, peuvent soigner, sauver. Cette affirmation une fois posée, il faut cependant nuancer. Tout texte écrit, on l'a vu, porte en lui un potentiel pouvoir de restauration des esprits douloureux. Certes, on peut y opposer des écrits pernicioeux, comme *Mein Kampf*, par exemple, destinés à répandre l'idéologie nazie et à soutenir la mise en place du III^e Reich et des horreurs qui en ont découlé. Pourtant, même ce livre peut devenir le support à une démarche thérapeutique d'une personne qui affronte l'histoire de sa famille et ne trouve pas d'explication à l'horreur vécue. Sa lecture, à condition qu'elle soit contextualisée et expliquée, peut, dans une certaine mesure, soulager. Quand je dis « tous les livres », je veux dire « toutes les lectures », car chacun peut trouver refuge dans un texte qui peut sembler inutile pour les uns, mais très intéressant pour d'autres. C'est le pouvoir de la subjectivité !

Des romans qui aident à cicatriser

Il est des périodes de l'existence durant lesquelles l'esprit est trop fatigué pour faire l'effort d'une lecture qui demande beaucoup de concentration, ou qui pourrait faire remonter trop d'émotions à la surface. L'esprit, tout comme le corps, a besoin parfois de cures d'apaisement, il doit se mettre en veilleuse pour cicatriser correctement, tout comme une jambe doit être immobilisée pour guérir d'une fracture. L'esprit, parfois, n'est plus en capacité d'absorber des notions trop complexes ou de lire des textes qui

peuvent réveiller une douleur profonde. Les romans policiers peuvent être de merveilleux onguents dans ces moments-là : on y trouve une énigme, mais loin de toute préoccupation quotidienne et parfois tellement exotique (que cet exotisme soit dû à l'éloignement dans le temps comme c'est le cas pour Agatha Christie, que l'on peut déguster comme un épisode de la série *Downtown Abbey*, ou à la situation elle-même – un crime commis au bout du monde, dans un fjord islandais) que la lecture nous sort de nous-mêmes, nous procurant pendant un moment un divertissement au sens pascalien du terme, c'est-à-dire une esquivance à ce qui nous angoisse, ce qui nous fait souffrir.

À quoi d'autre attribuer le succès inentamable (et même en hausse) des « *feel good books* » ? Ces romans à l'intrigue simple, aux personnages quelque peu stéréotypés, assurent une fin heureuse, le tout parfois saupoudré d'une dose d'humour et de romantisme. C'est la recette infaillible pour oublier ce qui nous pèse et même, parfois, trouver de la force pour continuer notre route. Si l'on ajoute à cette catégorie des *feel good books* les romans qui y intègrent du développement personnel ou un brin de spiritualité, les lecteurs se retrouvent au rendez-vous en foule. L'écrivain Laurent Gounelle, qui vend plus de deux cent mille exemplaires de chacun de ses ouvrages, est l'exemple type de l'auteur-soigneur : « Lors des signatures, raconte-t-il, je suis impressionné par le nombre de lecteurs qui viennent me remercier de les avoir aidés. C'est vrai, j'ai envie de transmettre un message, dans des intrigues assez simples. » Et cela fonctionne : des thèmes comme la recherche de son authenticité, du partage, de l'attention au monde, de la spiritualité rencontrent, à leur niveau, un écho qui correspond à un besoin réel chez le lecteur. Il n'y a là ni matière à mépris, ni matière à sourire, dès lors que le propos est honnête, qu'il vient de la conviction de l'auteur, sans désir d'appliquer une recette comme on peut fabriquer des pâtisseries.

À la recherche d'une spiritualité

Les ouvrages de développement personnel, dont l'immense succès dépasse toutes les prévisions des éditeurs, trouvent, là encore, des lecteurs avides de réponses à leurs questionnements ou leurs inquiétudes. Le monde contemporain est complexe, dur, violent, tout va toujours plus vite, et nous

avons besoin d'aide pour l'affronter. Matthieu Ricard, Alexandre Jollien et Christophe André ont battu tous les records de vente avec leur dernier livre *Trois amis en quête de sagesse*¹. Il a été de bon ton d'en ricaner, voire de jeter la suspicion sur les motivations des auteurs. Cela a été le cas du *Canard enchaîné* qui a publié un article lors de la sortie du livre laissant entendre qu'il s'agissait davantage d'exploiter un filon plutôt que de délivrer un message. C'est de bonne guerre lorsque l'on sait que ce livre approche les cinq cent mille lecteurs !

Il ne s'agit pas de textes provenant de gourous en mal de manipulation et d'enrichissement personnel (ce qui est loin d'être le cas de tous. On peut citer Deepak Chopra, par exemple, mais il n'est pas le seul. Que dire de la floraison de titres comme *Le Secret*, de Rhonda Byrne, qui ont apporté une très grande aide à... l'auteure !), mais de livres destinés à un public le plus large possible, mettant à sa portée des notions qui lui étaient jusque-là étrangères, telles que le bouddhisme, la philosophie indienne, la méditation... Peu importe que ces notions soient complexes ou faites de bon sens. Si l'unique condition de l'absence de manipulation ou de prosélytisme est remplie, alors tout livre acheté pour chercher une réponse, une aide, est le bienvenu.

Certains auteurs et bibliothérapeutes, comme Régine Detambel, refusent dans leur pratique les livres de « *self-help* ». « Ce ne sont pas les bons sentiments qui aident les gens », dit-elle dans une interview. Selon l'essayiste, seul le texte de pure littérature (Goethe, Dante, Cervantès, etc.) peut libérer, « ouvrir » l'esprit, tandis que les textes de développement personnel « enferment, [laissant croire qu'ils] savent tout de vous ». Les vrais textes (de littérature) parlent d'inconscient (celui de l'auteur) à inconscient (celui du lecteur). Le principe actif du texte n'est pas maîtrisable, il est puissant, il ouvre, permet d'élaborer, de trier, de réfléchir. C'est vrai. Mais pas seulement : on peut parfaitement envisager que ce principe actif d'inconscient à inconscient fonctionne aussi pour des textes qui n'ont pas de valeur littéraire à proprement parler. Tout dépend de l'attente du lecteur, de son besoin au moment où il ouvre son ouvrage de développement personnel, mais aussi du point de sa vie auquel il se trouve et de son cheminement. Il est rude pour un lecteur qui a perdu le contact avec la Littérature (avec majuscule) ou la Philosophie (majuscule aussi !) – si tant est qu'il ait jamais pu bénéficier de cette relation privilégiée – de s'attaquer d'emblée à des textes parfois difficiles d'accès et qui demandent

un minimum de connaissances littéraires. Des livres dotés d'un vocabulaire accessible permettent et ont permis à un grand nombre de lecteurs de s'ouvrir à des notions fermées pour eux jusqu'alors, de découvrir des possibilités de respiration psychique et affective. Les rayons des librairies qui regorgent d'ouvrages de développement personnel prouvent chaque jour à quel point le besoin est important. Ce n'est pas seulement l'effet d'une mode ni du « virus » de l'individualisme occidental égocentré. On a parfois besoin de médecine douce.

Un message universel

Ce qui fonctionne avec Shakespeare ou Agnès Ledig², sage-femme et écrivain, c'est la même chose, au niveau de chacun. Tout en ayant le sentiment que l'auteur me parle à l'oreille, connaît tout de moi, m'aide à mettre des mots sur les choses, je *sais* aussi, avec certitude, qu'il parle à tous. Son message est universel ! Shakespeare, Lewis Grassic Gibbon ou Proust m'aident à comprendre l'exaltation et la douleur amoureuse. Ils déploient devant mes yeux les couleurs de la palette de l'amour. Ce que je sentais confusément, en tout cas maladroitement, voilà que ces auteurs me le rendent dans sa complexité. Me voilà, lecteur, élevé au-dessus de moi-même.

Bénédicte Shawky-Milcent, professeur de lettres modernes et auteure d'un ouvrage sur la lecture³, souligne que « toute interprétation repose sur du “déjà-là”. Pour Heidegger et pour les philosophes qui s'inscrivent dans le sillage de sa pensée “Je comprends toujours à partir de mon existence” », c'est à partir de cette donnée, le « déjà-là », qu'un « saut » de connaissance peut s'opérer et que le lecteur peut être « éclairé ». Il s'agit, pour le lecteur, s'appuyant sur sa propre expérience, d'accepter et de désirer la rencontre avec l'autre, c'est-à-dire avec le propos de l'auteur, de faire sien ce propos ou au contraire, de le réfuter. Cette rencontre peut être décisive : souvenez-vous du témoignage de Lionel Duroy ; sa lecture de *La Faim* de Knut Hamsun fut une telle révélation qu'elle l'a mené sur le chemin de l'écriture. Celle-ci s'opère particulièrement dans la lecture d'une œuvre philosophique ou théorique, face à laquelle le lecteur, s'il entre en contact intellectuel avec elle, gravit une marche dans la compréhension (à saisir dans son sens étymologique : « prendre avec soi »), dans l'enrichissement du bagage

culturel. Ou disons que dans ce domaine, le déclic de la compréhension est plus évident : le lecteur passe d'un état de connaissance à un autre, qui augmente au fil de sa lecture.

C'est vrai, différemment, dans le cadre affectif de la lecture de roman ou de poésie. Il ne s'agit plus alors de connaissance pure, mais de connaissance subjective, d'un éclairage sur soi et sur le monde, qui peut ouvrir une porte sur le monde intérieur. À ce propos, Bénédicte Shawky-Milcent cite Gérard Langlade, professeur de littérature à l'université de Toulouse et spécialiste de la lecture subjective et de la notion de « sujet-lecteur » : « Le contenu fictionnel d'une œuvre est toujours investi, transformé, singularisé par l'action fictionnalisante du lecteur qui produit des images et des sons en "complément" de l'œuvre (concrétisation imageante ou auditive), réagit à ses caractéristiques formelles (impact esthétique), établit des liens de causalité entre les événements ou les actions des personnages (cohérence mimétique), (re)scénarise des éléments d'intrigue à partir de son propre imaginaire (activité fantasmatique), porte des jugements sur l'action et la motivation des personnages (réaction axiologique)⁴. »

À l'âge de huit ans, dans la maison de vacances familiale, je suis tombée sur un énorme livre cartonné qui réunissait plusieurs épisodes de *Blake et Mortimer*, publiés par ailleurs dans le magazine *Tintin*. Tout un univers s'offrait à moi ! Un kouglof, une orgie de lecture en perspective. J'ai ouvert le livre sur un épisode du « Piège diabolique », aventure au cours de laquelle Blake se retrouve propulsé dans le temps. Cela, je ne l'ai compris que bien plus tard : en effet, manquaient dans l'album les premiers chapitres de l'histoire qui exposaient les prémices de l'aventure (Mortimer découvre la machine à voyager dans le temps dans les ruines d'un château). D'emblée, je me suis trouvée face à des images mystérieuses, qui se déroulaient dans les entrailles d'un métro détruit, aux murs recouverts d'inscriptions en langage phonétique. Mortimer marchait au côté d'un personnage étonnant, vêtu comme un Tibétain. Et l'aventure se poursuivait, de plus en plus étrange, avec des apparitions de dinosaures et d'engins spatiaux... Fascinée – je pourrais même dire hypnotisée ! –, je ne pouvais m'arracher à la lecture de cette bande dessinée à laquelle je ne comprenais pourtant pas grand-chose. J'ai donc passé des semaines à tenter de reconstituer, par l'imagination, une aventure qui m'échappait

complètement : enfant, je n'avais encore jamais entendu parler de ce vieux rêve de la fiction qui était la machine à remonter le temps. Impossible de remplir les « trous » fictionnels : la seule explication pour moi restait celle de la découverte par le héros d'un pays inconnu rempli de ptérodactyles et d'hommes vêtus comme des Asiatiques. Restait en suspens le pourquoi et le devenir de ce pays fantasmé, puisque je n'avais pas non plus la fin de l'histoire !

Cette expérience est pour moi l'exemple parfait de la démarche de décryptage de sens et de re-création par le lecteur dont on parle plus tôt... Une dynamique se met en marche : le propos de l'auteur me parle, mais ma vision (le contexte dans lequel je me trouve réellement, l'époque dans laquelle je vis, mon âge, mon sexe, etc.) change le récit également. C'est, dans une moindre mesure, ce qui se passe lors d'une lecture. Notre propre expérience, notre histoire, le « déjà-là » oriente et modifie tant soit peu le propos de l'auteur. C'est en nous l'appropriant totalement et en le re-crétant que nous en faisons un remède à nos maux.

Dans un merveilleux livre d'entretiens⁵ entre Umberto Eco et Jean-Claude Carrière, ce dernier raconte : « Chaque lecture modifie le livre, bien entendu, comme les événements que nous traversons. Un grand livre reste toujours vivant, il grandit et vieillit avec nous. Le temps le fertilise et le modifie, alors que les ouvrages sans intérêt glissent à côté de l'Histoire et s'évanouissent. Je me suis retrouvé il y a quelques années en train de relire *Andromaque* de Racine. Je suis tombé tout à coup sur une tirade où Andromaque raconte à sa servante le massacre de Troie : “Songe, songe Céphise, à cette nuit cruelle / Qui fut pour tout un peuple une nuit éternelle.” Vous lisez ces lignes différemment après Auschwitz. Le jeune Racine nous décrivait déjà un génocide. » À Eco de répondre : « [...] et nous la lisons différemment, aussi, à cause des lectures infinies [...] et qui sont devenues comme partie intégrante du texte original... » D'où l'intérêt de relire un texte⁶...

Nous voilà donc plongés dans une aventure dont nous ressortons forcément différents. Elle laisse son empreinte sur nous, et cela, de mon point de vue, qu'il s'agisse d'un chef-d'œuvre de fiction, de philosophie ou d'une lecture plus « utilitaire » de prime abord (en tout cas en matière de bibliothérapie), comme les manuels de développement personnel.

L’empreinte, dans ce dernier cas, peut être moindre, mais elle est néanmoins existante. Et souvent bénéfique ! Le succès immense de cette production éditoriale – je vais me répéter, mais tant pis – indique à quel point nous sommes à la recherche de réponses pour nous sentir mieux. Les livres sont souvent un premier pas vers la découverte de théories, de pensées qui peuvent nous mener sur le chemin d’une thérapie personnelle, ou en tout cas d’une introspection. « Ce qui est toujours une bonne chose », dit une de mes amies, qui m’a confié à quel point la lecture du récit de Gérard Haddad à propos de son analyse avec Lacan⁷ l’avait fascinée et poussée... vers une thérapie comportementale pour lutter contre ses angoisses. En cela, la lecture est universelle.

*

Axel Kahn, généticien, écrivain

Axel Kahn est un homme à la fois très abordable (et ses textes de vulgarisation scientifique⁸ en sont la preuve) mais aussi très « sur la réserve ». Pourtant, cet humaniste accepte volontiers de se soumettre au petit exercice que je lui propose et éclate parfois du même rire homérique que son frère, le journaliste Jean-François Kahn.

**« Relisant *La Peste*,
j’ai ressenti comme une espèce de sérénité »**

Si vous me posiez la question plusieurs fois, à quelques jours d’intervalle, sans doute, chaque fois vous donnerais-je une réponse différente. Pourtant, quand j’étais enfant, j’étais un grand, grand amateur de Steinbeck, de Stendhal. Je me rappelle l’émotion que j’ai eue en lisant *Les Raisins de la colère*, ou *Des Souris et des hommes*⁹. Ces derniers temps, le livre qui m’a le plus marqué, qui a eu le plus d’influence sur moi est un livre que j’ai relu différemment, quarante ans après l’avoir découvert : *La Peste*¹⁰, de Camus. Cette notion de la révolte à hauteur d’homme qui est la révolte du docteur Rieux a été une réponse à un questionnement très ancien chez moi, puisque je considère qu’on ne peut pas être humain pleinement sans être révolté, puisque personne ne peut prétendre que le monde soit

l'endroit le plus accueillant pour permettre d'épanouir superbement une vie pleinement humaine. Puisqu'on ne peut se résoudre à ce qui est répréhensible et qui n'est pas propice à l'homme, on en est révolté. Mais d'un autre côté, j'étais bien conscient qu'une révolte qui engendre un système contre lequel il est légitime de se révolter encore sape les bases de sa légitimité. En relisant *La Peste*, j'ai ressenti comme une espèce de sérénité, de soulagement, lorsqu'on a enfin mis la main sur un ensemble d'idées, de concepts autour desquels on tournait auparavant.

Mon chemin personnel, qui m'a fait adhérer puis quitter le Parti communiste puis ma focalisation sur l'Éthique, m'amène à considérer que c'était le tronc commun entre toutes les actions politiques légitimes : une action politique qui n'a pas pour but l'épanouissement d'une vie pleinement humaine est illégitime. C'est ce que j'appelle le Bien. Moi qui suis un agnostique absolu.

Deuxième partie

À chaque état des lectures...

Nous devrions tous mettre au point une liste de nos livres préférés, et en regard, les raisons pour lesquelles nous les avons aimés, et pourquoi ils nous ont fait du bien. Le résultat est parfois étonnant ! En prenant l'habitude de faire circuler ces listes, parmi nos amis, sur les réseaux sociaux, nous pourrions nous venir en aide mutuellement. Nous soutenir. En somme, chacun pourrait y trouver son miel. D'autant plus qu'un phénomène étrange survient, lorsque nous avons déposé notre bagage : une image de nous-mêmes, inconnue, surprenante, bien que connue depuis toujours, nous apparaît dans la suite des livres aimés. C'est leur proximité qui soudain dessine des lignes de force, tire des traits, nous offre une manière de mieux nous connaître. J'ai réalisé, en me livrant à l'exercice, à quel point la nature revêtait un rôle central pour moi, et encore plus, à quel point les ouvrages où se joignent nature et solitude me délivrent un sentiment de réconfort, de plénitude ; ils me renvoient certainement à des souvenirs très anciens, profondément enfouis. Des images qui me reviennent, comme ces taches de soleil entre les branches des arbres en forêt, le matin ; le feuillage d'un tilleul agité par le vent, et que je contemple d'en dessous, sans doute depuis une poussette. Je ressens la petitesse de ma taille, la majesté de l'arbre au-dessus de moi, l'agitation des feuilles tantôt vertes, tantôt argentées. Je suis protégée par ce géant vert. Le fond du jardin est un havre. Un merle chante.

Il y a aussi la neige, la maison chaude. La fuite devant un père malade. Cachée au creux d'un rocher ou couchée dans les feuilles. L'apaisement.

Ces livres sont pour moi le jardin, la forêt, quand dehors, il y a trop de bruit.

Je veux partager ma liste avec vous, *chers lecteurs* (j'adore cette expression désuète, très ^{xix}^e siècle. Oui, c'est bien grâce à vous et pour vous, chers lecteurs, que j'écris, lis, travaille et respire !). Bien entendu, celle-ci demeure terriblement incomplète : j'en oublie beaucoup et je vais le regretter, je le sais. Tant de livres m'ont soutenue, enthousiasmée, donné envie de créer, de réfléchir, de voyager. Ils sont là, tapis au fond de ma mémoire, comme ces petites bêtes qui vivent sous les pierres. Ils m'ont

constituée. Mais je voulais, puisqu'il était impossible d'établir (et pour quoi faire, d'ailleurs ?) une recension exhaustive, m'en tenir à ceux qui, spontanément, sont remontés à la surface. Ce sont eux, me dis-je, qui représenteront sans doute le mieux ce qui a été vraiment important pour moi.

Voici donc ce tour d'horizon, modestement et sans aucune prétention. Je les ai rangés très subjectivement. Vous ne trouverez pas beaucoup d'essais, de livres conceptuels, de philosophie, ni même de spiritualité. Cela ne semble pas très sérieux. Je le sais. Tant pis. J'ai dit : les livres qui m'ont aidée, qui m'ont pris dans leurs bras de papier. Or c'est surtout la littérature qui m'a été proche. Toujours. Accueillante et passionnante. Mon choix porte donc essentiellement sur des romans, mais pas seulement, comme vous le verrez...

Chapitre 1

En cas de coup de cafard, de perte du sens de l'humour

*Trois hommes dans un bateau (sans parler du chien !),
de Jerome K. Jerome (GF/Flammarion, 2015)*

Impossible de résister plus de trente secondes au récit des trois amis, George, Harris et Jerome, accompagnés par le chien Montmorency, qui partent en expédition en bateau sur la Tamise. Bien entendu, ils traversent quantité de mésaventures. Mais l'important n'est pas là (même si lesdites mésaventures sont tordantes). Ce qui emporte tout, c'est la *manière* de raconter de Jerome K. Jerome, absolument pince-sans-rire et champion de l'autodérision. Lisez le chapitre sur la préparation du voyage, vous m'en direz des nouvelles ! Il m'est arrivé bon nombre de fois de le lire à haute voix à ma famille : succès assuré.

*Scoop et Une poignée de cendres,
d'Evelyn Waugh (Robert Laffont/Pavillon Poche,
2010 et 2011)*

Non seulement *Scoop* est un chef-d'œuvre d'humour britannique (*of course !*), et donc remonte forcément le moral de tout être humain qui le lit, mais il est aussi une charge vengeresse contre la presse (écrit en 1938, le texte n'a rien perdu de sa force ni de son éclat). L'idée du malheureux billettiste spécialisé en jardinage qui se retrouve propulsé grand reporter sur un front de guerre dans un pays exotique a conservé toute sa saveur

d'antan... On en sort remonté, plein d'énergie, comme après un bon gin vitaminé !

Tant qu'on y est, mettons aussi le décapant *Une poignée de cendres*, qui étrille à la paille de fer la noble institution du mariage avec un humour en acier. Entre une aristocrate anglaise qui plonge dans une vie sexuelle débridée et son mari qui, égaré en Amazonie, doit lire Dickens à haute voix pour s'en sortir (n'en disons pas plus), il y a de quoi s'amuser... Et ce roman date de 1934 ! Avec Waugh, la lecture à haute voix fonctionne très bien. Une précaution, cependant : ne pas opter pour cette solution face à une personne récemment opérée de l'appendicite. Elle risquerait de vous détester.

***Les Cendres d'Angela, C'est comment l'Amérique ?
et Teacher Man, de Frank McCourt (J'ai Lu, 2000 ; Pocket, 2002 ;
Pocket, 2008)***

« *Stock your mind, stock your mind. You might be poor, your shoes might be broken, but your mind is a palace.* » (Frank McCourt)

Je ne sais pas si Frank McCourt est connu en France, bien que le premier de ses trois livres autobiographiques ait eu un grand succès dans l'Hexagone. Je l'ai découvert par hasard, grâce à une amie anglaise qui me l'a offert en version originale. Un éblouissement, qui m'a empêchée de lever le nez durant une journée entière. Voilà comment un auteur, dont le premier livre a été publié alors qu'il avait plus de soixante ans, a su, avec une vitalité inouïe, survivre au pire : une enfance dans la misère la plus noire au sein d'une famille irlandaise baladée entre Limerick, en Irlande, et New York, la mort de la petite sœur, la faim, les maladies, le départ du père, etc. Chaque page est un miracle de drôlerie, de tristesse, de compassion, d'émotion. Mais pour moi, le plus frappant reste l'inoxydable et grand sens de l'humour de McCourt. Quoi qu'il arrive, quel que soit le drame qui survient – et ça ne manque pas, du premier au dernier volume –, l'issue, le coup de pied qui permet la remontée à la surface, c'est le décalage, l'art et la manière de voir le comique dans chaque situation. Ces trois ouvrages sont magiques. Littéralement. Et je les recommande davantage si l'on est soi-même en mauvaise position, parce que, quelle que soit l'épreuve qu'on traverse, McCourt a connu pire. Avec ça, on relativise ! Lorsque j'ai

découvert cet auteur, je me suis dit : « Voilà, c'est cela que je veux faire comme métier : Frank McCourt. » Bon. Raté. C'est déjà pris...

À noter : il existe un musée Frank McCourt à Limerick, dans sa maison natale. Je me suis dit que j'irai, un jour.

***Hyperbole, situations fâcheuses,
insatisfactions chroniques et toutes les autres choses qui me sont
arrivées ! d'Allie Brosh (Les Arènes, 2014)***

Allie Brosh est une jeune dessinatrice, blogueuse dépressive, surdouée et procrastineuse géniale. Elle est le meilleur remède connu jusqu'à ce jour pour la vaincre (la procrastination). Ou le contraire ! Quoi qu'il en soit, après avoir lu son livre, vous vous sentirez meilleur, moins coupable de rester étalé comme une patate sur votre canapé, tout en vous disant que ce serait bien de vous y mettre. Allie raconte sa vie, ses galères avec ses tasses à thé sales qu'elle ne parvient pas à laver et qui s'entassent dans l'évier, sa difficulté pour se débarrasser d'une banane pourrie dans un supermarché... bref, toutes sortes de situations banales qui lui font vivre un enfer. Allie est-elle « inadaptée » au monde extérieur ? Oui, aucun doute. Elle-même le dit dans son texte : elle est probablement atteinte d'une forme d'autisme qui la rend hypersensible et l'accable d'épisodes de dépression qui la retiennent chez elle. Ces particularités sont apparues dès l'enfance, durant laquelle Allie manifestait déjà des particularités, comme le refus d'aller à l'école ou son goût pour se déshabiller où qu'elle soit, à la grande surprise de ses professeurs et de ses camarades. Son trait approximatif est délicieux – elle dessine les chiens à merveille, tout en yeux ronds et air interrogateur. J'adore la manière dont elle utilise le dialogue intérieur, entre son « surmoi », qui a du boulot, et son « moi » qui ne peut pas résister à se conduire de manière incongrue et auquel arrivent toutes sortes de mésaventures désagréables ou amusantes, en tout cas avec lesquelles elle doit composer... Qui n'a jamais connu la solitude de marcher dans la rue avec une petite culotte en train de glisser sournoisement le long de ses jambes ne peut rien comprendre au monde d'Allie. Moi, si. Elle me dit à chaque page : « Hey, moi, c'est pire ! Et ce que tu as traversé, je connais ! » Une preuve ? Allie, j'en lis une page de temps en temps. Et je redémarre après, salement réconfortée.

« J'ai passé des mois enfermée à la maison, à surfer sur Internet assise sur une pile de linge sale que j'ai posée "juste une seconde" sur le canapé à cause d'une brusque crise d'apathie sur le chemin de la buanderie. Mais deux semaines plus tard, je n'avais toujours pas repris ma route. Tant pis. Ce n'était pas comme si je ne me douchais pas régulièrement, et s'affaler sur une pile de vêtements n'est pas nécessairement inconfortable. »

***Chroniques de la montagne,
d'Alexandre Vialatte (Robert Laffont, 2000)***

Alexandre Vialatte est un chroniqueur génial, romancier, écrivain, critique du ^{xx}^e siècle, doté d'un sens de l'humour à vous jeter par terre de rire. C'est l'un des GRANDS remèdes contre le cafard. Il a la capacité d'effacer les humeurs chagrines à la vitesse de l'éclair. Je me souviens du jour où je l'ai découvert : c'était un dimanche d'hiver à Paris – vous voyez le tableau –, et j'ai passé mon après-midi à lire les *Chroniques*, pliée en deux de rire sur mon lit. Mais ce livre ne fait pas qu'égayer un esprit maussade, il aide aussi à réveiller l'esprit de fantaisie qui roupille en chacun de nous (alors qu'il ne devrait pas !) et à nous rappeler à chaque page combien il est vital de ne pas se prendre au sérieux.

À lire aussi pour se souvenir qu'il fut un temps où finir une chronique par « Et c'est ainsi qu'Allah est grand » (le tout dans les colonnes de *Marie Claire*) sans encourir le moindre froncement de sourcil ou soupçon d'anti-islamisme était encore possible...

Lola Bensky, de Lily Brett (10/18, 2016)

Ah ! Lola-Lily (ou l'inverse), c'est un cas. Un cas d'humour à part. Elle joue sans cesse sur le décalage entre l'absurdité des situations et la pseudo-naïveté de l'auteure, qui, dans les années 1960, alors qu'elle était toute jeune, a interviewé à peu près tous les grands noms du rock, depuis Mick Jagger, Jimi Hendrix (qu'elle trouve charmant – tous deux échangent leurs « trucs » de coiffure, comment mettre les rouleaux, etc. – et follement sexy), jusqu'à Janis Joplin, Cat Stevens, Jim Morrison, toute la troupe des Mamas and Papas et bien d'autres encore... sans se rendre compte de l'énormité des artistes qu'elle rencontrait. Cela donne un livre délicieux,

hilarant, émouvant, et nostalgique de cette époque magique, joyeuse et dotée d'une innocence certaine (tout était possible, demain était loin...). À lire les soirs de regrets du temps passé. Ou alors au contraire, pour les susciter !

Chapitre 2

Pour lutter

contre les sensations d'étouffement, les crises d'asthme, et chérir notre rejet des villes

Les Derniers Grizzlys, de Rick Bass (Gallmeister, 2016)

J'ai lu et relu ce « roman », ou plutôt ce récit de l'Américain Rick Bass, un des auteurs de l'École du Montana. Cet ancien géologue part avec deux amis crapahuter dans les montagnes du Colorado, à la recherche du dernier des grizzlys de cette région. Hymne à la nature, à la vie libre (« encore une journée sans gagner un dollar », écrit-il), à la beauté et à la force des animaux. Un livre de chevet, dans lequel je puise toujours du réconfort, du sens, lorsque le monde – dans sa laideur, sa cruauté – se fait trop pesant. La nature est violente, certes, mais sans intention de nuire. C'est toute la différence avec les humains. C'est cette proximité avec la beauté et la puissance de la nature qui permet de vivre, malgré tout.

*Des nouvelles d'Agafia, ermite dans la taïga,
de Vassili Peskov (Actes Sud/Babel, 2013)*

Voici un récit biographique essentiel, qui relate des existences réelles hors du commun : Peskov y narre l'histoire d'une famille russe cachée dans la taïga depuis 1928, afin de fuir les persécutions qui s'abattent sans

discontinuer sur les orthodoxes « vieux-croyants », mouvement religieux dissident, séparé de l'Église orthodoxe après les réformes du ^{xvii}^e siècle. Complètement isolée, malgré les hivers extrêmement rudes, la famille survit. Robinsons de la forêt, elle parvient à se nourrir en cultivant ses propres légumes, à construire des cabanes, sans aucun contact avec l'extérieur pendant des décennies...

Symboles de la fragilité et de la force inouïe que peuvent déployer les êtres humains pour survivre, ces deux reportages du journaliste Vassili Peskov permettent au lecteur de découvrir une vie de dénuement et de lien étroit avec la nature, et peut-être de s'y reconnaître. Agafia, dernière survivante de la famille, a refusé en 2008 de rejoindre des lieux plus confortables. Une réflexion profonde sur notre condition humaine, notre capacité à résister, sur la force des liens, des convictions qui nous poussent à refuser de rejoindre une société du confort et du gaspillage pour demeurer dans une isba isolée en plein cœur de la forêt sauvage. Je suis à la fois fascinée par l'isolement de cette femme qui n'a pour tout contact que les animaux et parfois un hôte de passage (forestier, membre de l'administration), perplexe. Comment fait-elle ? Où puise-t-elle cette énergie, cette vitalité qui lui permet de tenir le coup dans le silence assourdissant des grands bois sous la neige ? Comment ne sombre-t-elle pas dans la folie, privée de la proximité des hommes ? Ces questions touchent toutes les interrogations existentielles : Agafia est retirée du monde, ermite parmi les ermites. Une sorte de mélange russe entre une Blanche-Neige vieillie, qui n'aurait jamais épousé le prince, et sainte Thérèse d'Avila, ensevelie derrière la clôture du Carmel. Un modèle de survie et une énigme.

En Patagonie, de Bruce Chatwin (Le Livre de Poche, 2014)

Chez la grand-mère de Chatwin, trônait dans une vitrine un vieux bout de fourrure de mylodon, une sorte d'étrange bestiole préhistorique. Ce reste antique fascinait le petit Bruce, d'autant plus que sa grand-mère lui racontait que ce morceau d'histoire disparue provenait de Patagonie. Évidemment, l'idée de se rendre dans ce pays aussi lointain que fantasmé n'a pas lâché le futur écrivain qu'il était alors (il n'avait que six ou sept ans), qui, une fois adulte, s'est jeté dans un avion après avoir contemplé une carte de Patagonie dans le salon d'une amie. Le résultat, c'est ce récit

irrésistible et intime, car, bien entendu, la Patagonie de Chatwin reste la sienne. Sans doute, personne d'autre que lui ne l'a découverte ainsi, car tout est dans l'œil de l'écrivain voyageur et dans son talent pour s'ouvrir à l'extraordinaire (dans le sens « extra » ordinaire), au farfelu, à l'excentricité, à l'humanité de ces hommes et de ces femmes venus de tous les pays du monde et échoués là, dans ce morceau de terre oublié. De la rencontre étrange avec de vieilles jumelles qui lui offrent le thé dans leur salon victorien avant de se mettre au piano, tandis que le vent souffle sur l'immensité de la pampa, à celle de bandits de grand chemin, ou à des Écossais perdus, Chatwin navigue brillamment entre histoires de ce bout du continent américain, évocations littéraires et réflexions philosophiques, le tout dans une langue puissamment poétique.

Sur les ailes de ce livre, je me suis échappée souvent loin de Paris, du métro, de la pluie. C'est l'un des ouvrages que j'ai rouvert après les attentats de Paris en janvier 2015. L'intelligence, l'extrême civilité de Chatwin vis-à-vis de ses lecteurs aident à reprendre son souffle après le choc, à calmer son esprit.

Parfois, je relis l'un ou l'autre de ses ouvrages, et c'est toujours le même souffle, le même air qui s'engouffre en moi. Celui des pistes, des cimes et de la liberté...

Dans les forêts de Sibérie, de Sylvain Tesson (Folio Gallimard, 2013)

Dans la même veine, le livre de Sylvain Tesson est celui du chemin vers soi, vers le dénuement ; c'est la confrontation avec la neige, le froid, le silence, la grande solitude. À travers le récit de son expédition en Sibérie, nous pouvons rêver, nous enfermer dans le ventre chaud de la cabane perdue dans la forêt, comme dans un livre d'enfant. La différence est pourtant de taille : Tesson est revenu. Et il avait choisi de se retirer dans cette cabane sibérienne, de se frotter à la solitude extrême, au climat rigoureux. Dans son cas, la maisonnette de bois était le luxe d'un écrivain occidental désireux de se confronter à l'écorce d'une vie dure afin d'éprouver (au sens de ressentir et de mettre à l'épreuve) sa propre existence. Comme une preuve de notre quasi-disparition en tant qu'êtres de nature, devenus uniquement des êtres (affaiblis ?) de culture. La familiarité avec le livre de Tesson est comme un miroir qu'il nous tendrait, nous

invitant à nous interroger sur nos vies et leur absurdité. Et à nous poser ces questions : Où en suis-je ? Quelle est ma ressource ? Où puiser l'inspiration ?

Chapitre 3

Contre le désespoir, ou pour retrouver l'espoir

84, Charing Cross Road, de Helene Hanff (Autrement, 2016)

En 1949, Helene Hanff, une New-Yorkaise passionnée de littérature et de livres anciens, adresse un courrier à la librairie du 84, Charing Cross Road à Londres, pour y commander des ouvrages qu'elle ne trouve pas aux États-Unis. Se noue alors une délicieuse correspondance, toute d'amour pour la littérature et d'humour face à la vie entre Helene Hanff et Frank Doel, le libraire, empreinte de délicatesse et de pudeur, et d'une affection réciproque. Celle-ci ne se concrétisera pourtant jamais : lorsque Helene pourra enfin se rendre à Londres, le libraire ne sera pas au rendez-vous, mort quelques semaines plus tôt.

Pourtant, ce lien impérissable demeurera comme la preuve du pouvoir magique de la lecture. Après la publication de *84, Charing Cross Road*, des centaines de lecteurs se sont rendus dans cette librairie, pour faire le pèlerinage devant ses rayonnages, malheureusement disparus aujourd'hui. « *If you happen to pass by 84 Charing Cross Road, kiss it for me. I owe it so much* » est la dernière phrase du roman. « Si par hasard vous passez devant le 84, Charing Cross Road, embrassez-le pour moi. Je lui dois tant. »

Je lui dois beaucoup aussi. J'ai lu ce magique petit volume allongée à plat ventre sur mon lit (je lis de préférence allongée sur mon lit), dans une chambre mansardée à la campagne. De grands doutes – pour ne pas parler de désespoir – me serraient la gorge à l'époque. Et mon plus grand réconfort se trouvait dans la lecture. *84, Charing Cross Road* m'a tirée de

mes idées noires. Oui, j'avais raison de passer les deux tiers de ma vie à lire (cela ne s'est pas arrangé par la suite !).

Oui, il était possible de faire de l'écriture son métier. Helene Hanff était devenue mon amie, je riais avec elle, je pestais avec elle contre les lenteurs du courrier, je plaisantais avec Frank Doel. Si son existence à elle, difficile, économe, lui apportait malgré tout le bonheur grâce aux livres, alors, cela était possible pour moi aussi.

Peter Pan, de James Matthew Barrie (Le Livre de Poche Jeunesse, 2014)

Inépuisable et inépuisé. Revenir encore et encore vers le Pays des enfants perdus, redécouvrir le capitaine Crochet... bref, retrouver l'enfance pure durant une heure ou deux est l'un des meilleurs moyens de reprendre espoir lorsque la vie semble sombre. Car cette part-là, c'est-à-dire la force vitale, la confiance en l'existence, l'espérance, est indestructible. C'est juste qu'on la perd de vue. Reprendre contact avec ce pays enchanté permet de restaurer l'énergie de croire à ce qui n'existe pas. Mais bien sûr que si, ça existe ! Tout comme existent les lutins qui peuplent la forêt : à huit ans, dans le chemin, devant moi, je repérais l'empreinte de leurs petites bottes. Ils venaient de passer. Je l'ai cru longtemps jusqu'au jour où ma sœur aînée m'a révélé qu'elle imprimait ces petits pas à l'aide d'un bâton qui laissait dans le sable l'image de leurs traces. Je lui en ai beaucoup voulu. J'en ai pleuré. Elle n'avait volé l'existence des lutins ! Adulte, j'ai un jour pris conscience que je marchais dans les sentiers forestiers en gardant les yeux au sol : je cherchais des yeux la marque des petites bottes « lutiniennes ». Ils étaient donc présents, pour toujours, dans mon esprit !

Lettres et journaux écrits pendant le voyage d'Égypte, de Jean-François Champollion (Christian Bourgois Éditeur, 1987)

Hallucinant, dingue, fascinant ! Champollion, tout jeune historien et géographe spécialiste de l'Égypte – il avait trente-deux ans –, fait le récit de son voyage avec l'expédition napoléonienne, de ses découvertes et de son intuition sans failles. C'est magnifique. Ces textes permettent de suivre pas à pas le cheminement du travail et de la pensée du jeune homme sur la

Pierre de Rosette, mais aussi de parcourir à sa suite les plus beaux sites de l'Égypte antique et de celle de 1822.

Lorsque j'ai eu la chance de partir à mon tour pour l'Égypte, c'est avec ce livre à la main. Il a été mon meilleur guide. Quand je me replonge dans ces pages, c'est Champollion que je retrouve. Je suis à nouveau dans la vallée du Nil, avec, bien sûr, le décalage de l'histoire. Aujourd'hui, il est difficile de se rendre dans des lieux aussi magiques que Beni-Hassan, à côté d'El Minieh, et ses tombes creusées dans la falaise. Grâce à Champollion, il est possible d'y aller malgré tout.

Mais aussi...

Un de Baumugnes, de Jean Giono (Le Livre de Poche, 1976)

Chapitre 4

Pour se consoler...

**du froid, de la cruauté, de la bêtise humaine,
de la méchanceté, de la laideur, des néons
au plafond,
des pulls marron en acrylique, de la langue
de bœuf et des étés bretons. Mais aussi
(et surtout) pour trouver l'inspiration**

Le Chardonneret, de Donna Tartt (Pocket, 2015)

J'ai appris récemment que *Le Chardonneret* entrait pour certains dans la catégorie des romans policiers ! Voilà qui me semble improbable : même si l'histoire du magnifique tableau hollandais du ^{xvii}^e siècle représentant un petit oiseau attaché, volé puis trimballé de cachette en cachette d'un bout à l'autre des États-Unis possède une des clés propres au polar (mais que va-t-il advenir ? Le héros va-t-il se faire pincer ?), j'ai lu ce livre plutôt comme le récit d'un enfant orphelin, abandonné par la société et qui revient sans cesse se ressourcer à la vue et au contact de cette image de l'oiselet du tableau attaché contre ce « petit pan de mur jaune ». La beauté, la profondeur humaniste du regard du peintre sur le petit animal prisonnier permettent au jeune garçon, devenu orphelin après un attentat dans un musée, de garder un lien avec sa vie d'avant, de ne pas oublier qui il est ni d'où il vient, de conserver l'image de sa mère, morte lors de l'explosion. La beauté est pour lui un traitement, une amie, un amour secret qu'il est le seul

à contempler, un miroir qui lui offre une vision de l'existence plus ample, lui donne un souffle plus profond afin d'affronter la cruauté du destin.

Le déploiement de l'écriture de Donna Tartt, comme un ruban soyeux qui se déroule devant les yeux du lecteur, est un vrai remède à la nostalgie, une consolation. *Le Chardonneret* m'a serrée contre lui, m'a consolée lors de moments douloureux. Sa lecture était un message qui m'était destiné, envoyé par une amie. « Ne te perds pas, chuchotait-il, prends soin de la petite fille que tu es encore, ne te laisse pas entamer. » Cet été-là, il faisait froid et humide dans la petite maison. Beaucoup moins avec ce roman.

Lolita, de Vladimir Nabokov (Folio Gallimard, 2001)

« Vous pouvez me couvrir d'injures, menacer de faire évacuer la salle, tant que je ne serai pas étranglé par vos baillons, je crierai ma pauvre vérité. L'univers saura combien j'aimais Lolita, cette Lolita, blême et polluée, et grosse de l'enfant d'un autre, mais toujours la même – avec les mêmes yeux gris, les mêmes cils fuligineux, les mêmes harmonies châtain et amande amère – oui, la même carmencita, mienne, mienne à jamais ! Changeons de vie, Carmen, allons vivre quelque part où nous ne serons jamais séparés ; l'Ohio ? Les déserts du Massachusetts ?... Peu me chaut que ses yeux s'éteignent en une myopie de poisson, qu'enflent et se craquellent les aréoles de ses seins, que se déchire et s'étirole son adorable delta, si jeune et délicat et velouté – même alors, je défaillerais de tendresse à la seule vue de ton visage aimé et pâle, au seul chant de ta jeune voix rauque, oh, ma Lolita ! »

J'ai lu récemment qu'aujourd'hui, il serait impossible à Nabokov de publier son roman. Personne n'en voudrait. Pourquoi ? Parce que c'est un livre de « pédophile ». Je ne sais pas si c'est vraiment le cas, je ne pense pas, d'ailleurs. Il y a eu plein de livres bien moins talentueux sur le sujet. La différence, sans doute, est que celui-ci ne porte aucun jugement moral, puisque c'est Humbert Humbert, le « pédophile », qui parle. Autre différence : le génie. Celui de Nabokov est inatteignable, incomparable. Donc, voilà. « Lolita, Lo, Lola » demeure unique. Non seulement par l'écriture, mais aussi par ce que dit l'écriture de Nabokov, ou plus exactement ce qu'elle ne dit pas. Car Humbert Humbert est certes un prédateur, mais Lola n'est pas une sainte (Nabokov laisse entendre qu'HH

n'est pas le premier). Elle s'enfuit avec son prof de tennis qui n'est pas un jeune garçon. La grande question, c'est celle de l'amour. La scène des retrouvailles entre HH et Lolita est anthologique et bouleversante. Regrets, chagrin, désolation et amour indestructible devant ce qu'est devenue la jeune fille.

Texte inépuisable, *Lolita* découvre à chaque lecture de nouvelles interprétations. Quant au chant de l'écriture, il résonne toujours avec le même pouvoir de séduction...

Littératures, de Vladimir Nabokov (Robert Laffont, 2010)

« Le grand artiste gravit une pente vierge et, arrivé au sommet, au détour d'une corniche battue par les vents, qui croyez-vous qu'il rencontre ? Le lecteur haletant et heureux. Tous deux tombent spontanément dans les bras l'un de l'autre et demeurent unis à jamais si le livre vit à jamais. »

Nabokov, professeur de littérature comparée à l'université Cornell, nous a laissé ces trois tomes reprenant ses cours sur les auteurs fondamentaux de la littérature occidentale : Jane Austen, Dickens, Flaubert, Stevenson, Proust, Kafka, Joyce dans le tome 1 ; Gogol, Tourgueniev, Dostoïevski, Tolstoï, Tchekhov, Gorki dans le tome 2 ; et le tome 3 est consacré à Don Quichotte. Chacun des volumes est un sommet d'analyse littéraire. Le génie de Nabokov fait miroiter celui des grands écrivains. Il est impossible de résister à l'intelligence et à la culture encyclopédiques de Nabokov, qui, certes, n'emploie pas les chemins académiques de la critique littéraire, mais propose un éclairage saisissant sur les œuvres étudiées.

S'y plonger, c'est s'offrir un cadeau, un voyage au pays de la création, du mystère des résonances d'un écrivain à l'autre, à la beauté du style que le grand Vladimir décortique de sa précision d'entomologiste. L'étape suivante sera de se précipiter pour lire ou relire les œuvres étudiées. C'est ainsi que j'ai découvert *Bleak House*, l'un des plus beaux romans de Dickens. Un enchantement de l'enchanteur.

Le Grand Marin, de Catherine Poulain (L'Olivier, 2016)

Durant dix ans, Catherine Poulain, aujourd'hui bergère et viticultrice en Provence et dans le Bordelais, a travaillé sur des bateaux de pêche en Alaska, seule femme à bord au milieu d'une dizaine de marins, tous plus fracassés les uns que les autres. Ce petit bout de femme a affronté la peur, le froid, la solitude, la violence extrême des éléments, la fatigue, la douleur, poussée par un amour absolu de la liberté. Depuis ses onze ans, cette fille de pasteur ne rêvait que de voyages, d'aller voir toujours « ailleurs », le plus loin possible.

Son écriture a la force des vagues de l'océan glacial arctique. On sort de ce livre requinqué, ébloui, haletant, les joues rougies. Certains lecteurs, peut-être, décideront de faire leur sac et d'embarquer. Pour moi, il est un alcool fort à boire en cas de coup de froid.

L'Élève du philosophe, d'Iris Murdoch (Gallimard, 1985)

J'ai choisi ce roman, mais tous les autres ouvrages de la grande romancière, modèle d'autres grandes Britanniques comme A.S Byatt (Murdoch disait qu'elle la voyait comme l'une de ses héritières) ont le même pouvoir consolateur. J'ai lu Iris Murdoch pour la première fois par hasard, lorsque j'étais journaliste débutante, angoissée, très peu sûre de moi, et ayant tout à apprendre. La maîtrise de la construction, la puissance des personnages, les différents niveaux de lecture m'avaient enchantée et surtout me redonnaient de l'énergie. Une femme avait écrit un roman si roboratif intellectuellement, abordait des questions philosophiques et théologiques si complexes, se lançait dans les arcanes de la psychologie et de l'inconscient, tout cela servi par une écriture à poigne, pas sentimentale pour un sou, mais tellement intelligente et tellement drôle ! Je me suis alors ruée sur ses autres ouvrages, depuis *La Mer, la mer !*, jusqu'à *Pâques sanglantes*, *Le Prince noir*, *Une tête coupée*, *Les Angéliques*... Chaque roman m'émerveillait par sa profondeur et toujours cet humour irrésistible. Iris Murdoch brillait au panthéon de mes grands auteurs favoris. Elle me confortait dans mon désir d'écrire.

Quelques années plus tard, j'ai eu la chance de l'interviewer pour le journal *Le Monde*. Ma main tremblait en appuyant sur la sonnette d'un ravissant cottage perdu sous les frondaisons, à Oxford. J'étais émue et nouée par un trac énorme, après avoir passé tout l'été à lire et relire son

œuvre. Une petite dame vint m'ouvrir. C'était elle, Dame Murdoch. L'entretien qui suivit fut passionnant, elle m'accorda une matinée entière et nous pûmes explorer quelques-uns de ses thèmes de prédilection : l'amour, la rédemption, la vie éternelle, le mensonge... Dans son salon, des verres traînaient encore de la soirée de la veille. Elle riait beaucoup. Puis elle me demanda si j'écrivais. Mon amour pour l'écriture devait transparaître dans mes questions, ou peut-être dans ma manière de les poser. Devant ma réponse hésitante : « J'aimerais bien, mais je n'ose pas, je ne pense pas avoir le talent... », elle posa sa main sur mon bras et me dit dans un français délicatement teinté d'accent britannique : « Faites-le ! Un peu de courage ! » Puis, en me raccompagnant à la porte, elle me demanda si cela me ferait plaisir de visiter son bureau. Nous sommes montées à l'étage, elle ouvrit la porte d'une toute petite pièce très ensoleillée dont la vue donnait sur le jardin. Un petit bureau devant la fenêtre lui suffisait. Des livres s'étaient partout, sur les chaises, sur un petit fauteuil. À côté du bureau, un meuble à couture ancien. Elle l'ouvrit, très fière : « J'aime beaucoup coudre, me dit-elle. Cette boîte me vient de ma mère. » Puis elle saisit une toile appuyée contre un mur, un paysage avec de grands arbres : « Je l'ai peint dans ma jeunesse. À l'époque, je voulais être artiste. Je ne l'ai jamais montré... dit-elle en souriant. Vous êtes la première. »

Iris Murdoch est morte quelques années plus tard. Sa photo est sur mon bureau. Tous les jours, elle me dit : « Un peu de courage ! »

***Splendeur et misère des courtisanes,
d'Honoré de Balzac (Folio Gallimard, 1973)***

C'est l'un des plus beaux textes de la Comédie humaine à mes yeux. Balzac s'y autorise tout : les secrets, les intrigues financières, l'amour fou et coupable, les portraits cruels de l'aristocratie, la précision des descriptions qui dévoilent les caractères, la subtilité psychologique, la caricature, l'humour et le comique, le drame... C'est tout simplement somptueux. Et tellement virtuose que sa lecture en est aussi réparatrice qu'écouter un concerto de Mozart. La beauté existe, intouchable, malgré tout. Une consolation, un recours.

Nous deux mon chien, de François Caradec (Pierre Horay, 1992)

Ce livre est la preuve de l'existence de l'amour sur terre. L'amour total, sans paroles. L'amour entre un homme et son chien. Entre François Caradec, grognon et merveilleux auteur, puits de culture littéraire, écrivain délicat, homme droit, et son chien bizarre, à la race incertaine. Et comme j'aimais François et que nous avons le même amour des chiens, je me replonge souvent dans ce bijou. Rien de trop, tout est dit avec humour et tellement de tendresse ! Le chien qui chante en voiture, qui ronfle, qui rigole, qui saute dans les herbes, oreilles au vent. Le chien qui pose sa tête sur les genoux de son maître. Qui parle avec lui... Et, comme c'est court, une vie de chien, le voilà qui passe l'arme à gauche et François qui se retrouve avec le cœur trop gros de l'absence du petit poilu...

Je le lis et alors je regarde mon chien Marius, qui dort et ronfle à côté de moi ou qui pose sa tête sur mon bras en soupirant et qui m'aime. Et j'en profite. Et ça me rapproche de François. Et ça me fait du bien. Et voilà.

Mon chien Stupide, de John Fante (10/18, 2002)

En dépit de son titre dans la version française, John Fante ne parle pas uniquement du chien, baptisé Stupide par un des fils du narrateur (qui sont tout à fait calqués sur les vrais enfants de l'auteur). D'ailleurs, le titre original est *West of Rome*. Rien à voir avec le chien. Toujours est-il que ce chien est merveilleux. Obsédé sexuel, bagarreur et tendre. John Fante n'a pas son pareil pour écrire et décrire si bien sa propre vie de père de famille dépassé, d'écrivain en panne et procrastinateur, de mari désagréable et adorablement hilarant. Rien n'est plus bouleversant que la brève description de la mort de son chien précédent, ni que la manière dont il parle du départ de la maison de ses quatre enfants, devenus adultes. Il ne cesse de râler, de les traiter de tous les noms, et son cœur saigne lorsqu'ils quittent le cocon familial (légèrement en vrac, le cocon, avec Stupide qui dort sur les lits), sans parler de la fin, avec l'irruption inattendue d'une truie nommée Mary.

Fante était un type terrible, dépressif, alcoolique, menteur, et sûrement l'homme le plus sensible et le plus drôle de la terre. Lorsque je me sens nulle, que je n'arrive pas à écrire une ligne et que les impôts m'ont envoyé une lettre désagréable, je lis Fante (et pas que son « Stupide ») ! Et surtout,

je me sens beaucoup moins seule : il est donc « normal » de coincer, de ne plus y arriver ! Fante est mon remontant. Quant à sa tendresse, elle me bouleverse chaque fois que je lis ses lignes. Savoir que la fin de sa vie a été terriblement difficile, douloureuse, me le rend encore plus cher.

« Mes yeux sont descendus vers le toit blanc de la maison en forme de Y, vers les rideaux d'organdi de la fenêtre de Tina, vers les branches du grand pin ponderosa qui abritait toujours les restes de la cabane aérienne construite par Dominic quand il était enfant, puis mon regard s'est déplacé vers le pare-chocs rouillé de la voiture de Denny qui dépassait du garage, et, au-dessus, vers le filet en loques fixé à l'anneau de basket de Jamie.

Soudain, je me suis mis à pleurer. »

C'est ce que j'appelle écrire !

Mais aussi...

En lisant, en écrivant, de Julien Gracq (José Corti, 1980)

Le Rivage des Syrtes, de Julien Gracq (José Corti, 1989)

L'Immeuble Yacoubian, d'Alla El-Aswany (Actes Sud/Babel, 2007)

La Chartreuse de Parme, de Stendhal (Le Livre de Poche, 2000)

L'Éducation sentimentale, de Gustave Flaubert (Pocket, 2008)

L'Île d'Arturo, d'Elsa Morante (Folio Gallimard, 1978)

Typhon, de Joseph Conrad (Folio Gallimard, 1973)

Le Club du suicide, de Robert Louis Stevenson (Folio Gallimard, 2003)

Le Trafiquant d'épaves, de Robert Louis Stevenson (Phébus, 2012)

Chapitre 5

Contre les insomnies

Insomnie, mon amie, de Philippe Romon (Carnets Nord, 2014)

Je travaille avec Philippe depuis longtemps. Nous avons une passion commune pour la littérature et discutons souvent de nos lectures. Philippe est un homme de talent, à l'écriture solide et sensible. Il est aussi un grand insomniaque, depuis des années. Il a donc écrit son journal d'insomnie, mêlant des observations sur lui-même aux informations qu'il a recueillies au cours d'une enquête qu'il a menée en parallèle. À côté de lui – j'ai beau me réveiller en pleine nuit sans me rendormir, ou réécrire toute la nuit une interview –, je suis une amatrice. Alors, lorsque je ne peux pas fermer l'œil, assise dans mon lit, l'œil rond tel celui du hibou, j'ouvre son livre. C'est, au sens propre, un livre de chevet. Parcourir avec lui ses angoisses nocturnes, ressentir sa fatigue douloureuse au fil des pages, cela m'apaise. Dans l'obscurité, il m'adresse un petit signe amical. Lui aussi veille. Et parfois, cela suffit à me rendormir...

Le Lynx, de Jonathan London et Patrick Benson (Kaléidoscope, 1996)

Le Lynx est un livre pour enfants. Un merveilleux livre, dont l'histoire se déroule la nuit, dans le Grand Nord canadien. Un père et son petit garçon sont partis pour des vacances « entre hommes ». Ils sont seuls dans leur petite cabane, où ronfle un gros poêle. Le papa s'endort, et le petit garçon rêve d'un lynx. Il voudrait voir cet animal magnifique, ce mini-tigre du froid avec ses oreilles à plumets. Quelle est cette silhouette qui se dessine contre la lune, à la lisière de la forêt profonde ? C'est lui, le grand lynx. Seul l'enfant l'a vu. C'est son secret. Aucune inquiétude nocturne ne résiste

à ce bel album, poétique et mystérieux. Quand Lynx veille, rien ne peut nous arriver...

***Les Aventures de Blake et Mortimer,
d'Edgar Pierre Jacobs (et uniquement lui, le seul, le vrai !)***

Je les recommande tous, sans exception, avec un penchant attendri pour *Le Piège diabolique*, que j'avais lu par bribes. J'y ajoute *S.O.S. Météores* pour l'image de la pluie sur la place de l'Opéra au début de l'album.

Relire un vieux *Blake et Mortimer* si on a du mal à s'endormir, c'est l'assurance de retrouver la sécurité de l'enfance. C'est aussi le rythme des pages, leur découpage, qui peu à peu me berce.

Les Aventures de Tintin, d'Hergé

Pour les mêmes raisons que *Blake et Mortimer*. La familiarité en plus. Tintin est un ami d'enfance. Avec lui, je régresse ! Et je trouve toujours un détail passé inaperçu ou oublié, comme les costumes des savants dans *L'Étoile mystérieuse*, l'un de mes albums préférés, ou les bijoux de Raskar Kapak, dans *Les Sept Boules de cristal*. Ouvrir un album, n'importe lequel, n'importe où, c'est se faire bercer dans une maison que l'on connaît bien, où rien de fâcheux ne peut arriver. Au bout de quelques pages, la détente survient, et je peux glisser dans le sommeil.

Mais aussi...

L'Auberge de la Jamaïque, de Daphné du Maurier (Le Livre de Poche, 1975)... Et tous ses romans. Je ne sais pas si ses livres aident à lutter contre les angoisses nocturnes et à trouver le sommeil ou si, au contraire, ils nous tiennent éveillés. Peu importe. C'est délectable. Le plaisir de la lecture à l'état pur, sans complexe. Au sujet de Daphné du Maurier, lire aussi sa biographie, signée Tatiana de Rosnay : *Manderley For Ever* (Albin Michel – Héloïse d'Ormesson).

Chapitre 6

Pour comprendre le sentiment amoureux

Impossible de comprendre quoi que ce soit à l'amour. Cela dit, pas sûr que cela soit nécessaire. Mais il est bon de découvrir que d'autres, bien mieux que nous, savent si bien décortiquer, analyser ce merveilleux et magnifique tourment. Et nous permettent ainsi de retrouver notre chemin dans ce labyrinthe des sentiments.

À la recherche du temps perdu, de Marcel Proust (Quarto Gallimard, 1999)

Je n'aurais pas la prétention d'écrire un résumé de ce monument. Je sais, tout le monde affirme l'avoir lu et parfois relu. En réalité, *La Recherche*, on la lit par morceaux et beaucoup n'ont jamais eu la force de poursuivre au-delà de la première phrase, découragés par sa longueur. Surtout, ne pas se laisser avoir par ce qui n'est qu'une apparence : tout le plaisir vient au bout d'un moment de lecture. C'est une porte un peu difficile à pousser, mais une fois qu'elle est entrouverte, l'envie de découvrir ce qu'elle cache ne nous lâche plus. Il faut mériter les sept tomes, prendre son temps, revenir en arrière. Faire des pauses. L'extraordinaire subtilité de la pensée proustienne se dévoile alors. J'ai souvent comparé ce monument à une aurore boréale : il faut rester dehors, par des températures glaciales... et attendre. Personne n'est jamais sûr qu'elle sera au rendez-vous et puis voilà, ça y est ! Un voile diapré ondule dans l'obscurité. On en ressort ébloui et éclairé. Proust est comme cela : une aurore boréale de l'analyse et du style. L'amour n'est plus alors une expérience terre à terre, quotidienne, mais une découverte de

l'ampleur psychologique de l'émotion. À *l'ombre des jeunes filles en fleur* et *Le Temps retrouvé* sont mes volumes préférés, ceux qui me touchent au plus près. Ce n'est sans doute pas un hasard : je les ai lus assise sur le sable à Dinard, les belles villas 1850 dominant la plage. Certes, pas Cabourg, mais très facile de s'y porter en imagination... À vingt ans, un amour tumultueux et imprévisible me plongeait dans les affres de l'incertitude. Marcel m'a conduite au cœur de moi-même. Je ne sais pas si j'y ai vu plus clair, mais je suis sortie de ma lecture moins bête.

Ça ne peut pas faire de mal...

Mais aussi...

Othello, de Shakespeare (Le Livre de Poche, 1972)

Nadja, d'André Breton (Folio Gallimard, 1972)

L'Amour fou, d'André Breton (Folio Gallimard, 1976)

Lettres à Lou, de Guillaume Apollinaire (Gallimard, 2010)

Bérénice, de Jean Racine (GF/Flammarion, 2013)

Ballades et rondeaux, de Charles d'Orléans (Le Livre de Poche, 1992)

Les nouvelles de Tourgueniev (que l'on peut découvrir dans les différents tomes de la Pléiade qui lui sont consacrés)

Chapitre 7

Pour éloigner la dépression qui nous guette

Face aux ténèbres, de William Styron (Folio Gallimard, 1993)

Ce livre, selon le principe évoqué dans les chapitres précédents, permet de soigner le mal par le mal : autrement dit le semblable, le même, la représentation de son propre mal-être ou malheur sont un chemin très efficace pour comprendre, se comprendre. Et particulièrement lorsqu'il s'agit d'un livre aussi puissant que celui de Styron. C'est en roulant dans une rue de Paris, un soir, que la dépression qui rôdait autour de lui depuis quelques mois lui a soudain sauté au visage. Une simple façade d'immeuble, celle d'un hôtel où il avait logé trente ans auparavant, l'a replongé dans son passé et lui a livré, intacte, une sensation de perte irrémédiable qui lui a littéralement mis la tête sous l'eau. Styron décrit à la perfection les étapes noires par lesquelles il passe et qui le laissent vidé, incapable de bouger, de lire, d'écrire. C'est la musique qui lui permettra de reprendre pied avec la vie, le jour où il entendra, par hasard, une mélodie de Mendelssohn que chantait sa mère.

Lorsqu'on est soi-même au plus bas, la lecture de ce livre allume une petite lampe : il y a quelqu'un d'autre, quelque part, qui a connu la même chose.

Rester en vie, de Matt Haig (Philippe Rey, 2016)

Je voudrais pouvoir serrer Matt Haig dans mes bras et le remercier, tant ce livre est un petit soleil. Jeune auteur britannique, Matt Haig a été victime

d'une grave dépression à l'âge de vingt-quatre ans, dépression qui l'a mené au bord d'une falaise. Heureusement, il n'a pas sauté. Mais il a souvent souhaité disparaître. Ceux qui sont passés par là se reconnaîtront et se sentiront frères de ce type aussi drôle que charmant et tellement, tellement déculpabilisant. Parce que, oui, lorsqu'on est déprimé, on se sent aussi (en plus d'être réduit à l'état de serpillière) coupable d'être dans cet état. « Nul », « incapable », « gros tas » font partie des douceurs quotidiennes que la personne déprimée se jette à elle-même.

Je sais exactement de quoi parle Matt Haig. À l'âge de dix-huit ans, j'ai perdu mon père. Il était âgé, malade depuis de nombreuses années. En apprenant la nouvelle, je n'ai rien ressenti. Ni surprise ni émotion. Mirage, bien sûr. Protection. Un an plus tard, j'ai sombré. Un jour j'ai pris un taxi, et je n'ai pas cessé de pleurer durant tout le trajet. Le chauffeur me jetait un coup d'œil dans le rétroviseur de temps en temps. En arrivant à destination, je lui ai fait une demande qui a dû lui paraître bizarre : « Dites-moi que je vais y arriver. » « Vous allez y arriver », m'a-t-il dit. Tout simplement. Cette petite phrase m'a aidée à tenir le coup les vingt-quatre heures qui ont suivi. Par la suite, ce « *Black Dog* » dont parlait Churchill pour désigner ses moments de creux (il fut un grand dépressif) est revenu me rendre visite à plusieurs reprises. Si j'avais pu lire Matt Haig, ça m'aurait sans doute donné un sacré coup de main. Cet homme, père de deux enfants, a écrit le seul livre qui ne soit ni médical (indispensable mais pas vraiment réconfortant), ni plein d'injonctions qui renforcent le sentiment d'être une incapable (profitez de la vie, faites du sport, du yoga, de la méditation, pensez positivement !), mais totalement empathique et surtout marrant... que dis-je ? hilarant, tordant ! Réussir à faire rire avec la dépression, il faut le faire !

« Quand nous essayons d'aller mieux, la seule vérité qui compte, c'est ce qui fonctionne pour nous. Si quelque chose fonctionne, nous n'avons pas nécessairement besoin de savoir *pourquoi*. Le Valium n'a pas marché pour moi. Les somnifères, le millepertuis et l'homéopathie ne m'ont pas guéri non plus. Je n'ai jamais essayé le Prozac, car cette seule pensée intensifiait ma panique, donc je ne sais pas. Mais je n'ai jamais essayé la thérapie cognitive comportementale non plus. Si les cachets fonctionnent pour vous, peu importe que cela ait à voir avec la sérotonine ou n'importe quel autre processus, continuez à en prendre. Merde ! Si vous vous sentez mieux en léchant du papier peint, faites-le. Je ne suis pas anti-cachets. Je suis pro tout

ce qui marche, et je sais que les cachets fonctionnent pour beaucoup de gens. »

Impossible de ne pas se sentir mieux après ça !

Noireclaire, de Christian Bobin (Gallimard, 2015)

J'ai reçu ce livre, accompagné d'une dédicace comme un haïku : presque rien, et tout est dit : « Pour Christilla, un peu d'encre renversée sur beaucoup de silence. » Il n'y a pas plus beau portrait de ce qu'est ce livre : juste quelques pages, parfois une seule phrase, tout au plus deux ou trois pages et l'intensité de l'amour perdu, la déchirure de la mort, le creux de l'absence de la femme autrefois aimée. Je range ce merveilleux livre dans cette section, mais il pourrait tout aussi bien aller se promener dans celle des livres « *pour se consoler de la perte d'un être aimé* ». Il est une consolation, un bercement du chagrin, quel qu'il soit, rupture, perte, deuil, regret...

« La barrière qui me sépare de toi est pauvre. Ses piquets suivent les mouvements de ma pensée, ils ondulent. Tu es de l'autre côté de la vie, pas si loin, somme toute, bien moins loin de moi que ce médecin que j'ai vu feuilleter des visages toute la journée sans en regarder un seul. »

Il demeure à portée de ma main, comme un breuvage réconfortant.

Mais aussi...

Les Vilains Petits Canards, de Boris Cyrulnik (Odile Jacob, 2004)

Méditer jour après jour, de Christophe André (L'Iconoclaste, 2011)

Les Errants de la chair, Études sur l'hystérie masculine, de Jean-Pierre Winter (Petite Bibliothèque Payot, 2001).

À vrai dire, il faudrait une rubrique particulière intitulée « Pour tenter de comprendre le fonctionnement masculin lorsqu'on est perdue ». Ce livre y tiendrait la première place : la profondeur de l'analyse et la force de la pensée de l'auteur y sont impressionnantes. À défaut, il trouve sa place ici, tant l'interrogation face aux comportements masculins peut être une cause aggravante d'une tendance à la dépression... féminine.

Chapitre 8

Contre les chagrins d'amour

Sunset Song, de Lewis Grassic Gibbon (Métailié, 1997)

J'ai lu ce livre grâce à un ami écossais, qui me l'a mis entre les mains au moment d'un divorce difficile. Ma situation n'avait cependant rien à voir avec celle de cette jeune femme follement amoureuse, vivant dans le nord de l'Écosse et dont le jeune époux doit partir sur le front durant la guerre de 14-18. Il revient, transformé, ombrageux, coléreux, violent. Elle en souffre jusque dans sa chair : celui qu'elle aimait n'est plus, il n'y a qu'un fantôme, une ombre de son homme est à ses côtés. Pourtant, son amour à elle est toujours palpitant. Elle en est comme épluchée vivante.

La résonance de la douleur de cette jeune femme, sa voix brisée, me parlaient mieux que personne de ma propre épreuve. Le sentiment d'avoir tout perdu, surtout soi-même, dans l'affrontement, d'être arasée, de ne pouvoir reconnaître celui que l'on a aimé, tout me parlait, et les mots me chuchotaient que ces chagrins traversaient les siècles, le monde. Il n'y avait alors rien d'exceptionnel, même si la dureté de la traversée me donnait l'illusion d'être seule. La langue de Gibbon me tendait un miroir, mais aussi la main dans une solidarité humaine. Aucune voix amie ne pouvait me dire ce que je puisais dans la langue de Grassic Gibbon, ce magnifique romancier écossais du début du xx^e siècle, à peu près ignoré en France. Ce cadeau que me fit mon ami me fut l'un des plus précieux.

Mais aussi...

Capitale de la douleur, de Paul Éluard (Gallimard, 1966)

La Pitié dangereuse, de Stefan Zweig (Le Livre de Poche, 2012)

Chapitre 9

Pour se donner du courage, renforcer sa résistance

Vie des douze césars, de Suétone (Folio Gallimard, 1975)

Il est bizarre de ranger Suétone dans cette catégorie. Pourtant, la puissance des *Douze Césars* m'a souvent communiqué force et courage. Depuis longtemps, les deux volumes de la collection bilingue à couverture orange des Belles Lettres stationnent chez moi, aux toilettes. Pas du tout en punition. Au contraire. Les visites sont l'occasion régulière de relire un petit passage, de se replonger dans l'histoire romaine dont Suétone donne un récit à la fois familier et hiératique. Quelques lignes suffisent à me rasséréner. Je chope un petit morceau de beauté, d'architecture de la langue (la traduction d'Henri Ailloud est inégalable. Enfin, pour ce que j'en sais en tant que non-latiniste...), d'équilibre, de musicalité et de profondeur philosophique. Il m'est arrivé, pour me calmer lors d'une dispute, de me réfugier aux toilettes et de retrouver le calme à coups de propositions relatives ! Comme ça, rapidement, se permettre de réfléchir à la fugacité de la vie, à la vanité du pouvoir, à la noblesse du renoncement, c'est un luxe à la portée de tous, un moment de pure grâce.

Voici un passage que j'adore (et que je relis souvent) dans le chapitre concernant la vie de Jules César (« Divus Julius »). Il s'agit de la description de la mort de César, poignardé dans l'enceinte du Sénat par Brutus et les conjurés : « Tandis qu'il s'asseyait, les conjurés l'entourèrent, sous prétexte de lui rendre hommage, et tout de suite, Tillius Cimber, qui s'était chargé du premier rôle, s'approcha davantage, comme pour lui demander une faveur ; mais César faisant signe de refus et le renvoyant du

geste à un autre moment, Tillius saisit alors sa toge aux deux épaules ; alors comme César s'écriait : "Cette fois, c'est de la violence !", l'un des deux Casca le blessa par-derrière, un peu au-dessous de la gorge. César, lui ayant saisi le bras, le transperça de son poinçon, et essaya de s'élancer en avant, mais il fut arrêté par une autre blessure. S'apercevant alors que de toutes parts on l'attaquait, le poignard à la main, il enroula sa toge au-dessus de sa tête, tandis que de sa main gauche il en faisait glisser les plis jusqu'au bas de ses jambes, pour tomber avec plus de décence, le corps voilé jusqu'en bas. » (Quelle force d'évocation !) Le chapitre se referme sur cette phrase extraordinaire, toute de retenue et de simplicité, évoquant la fin des conjurés : « Tous, après avoir été condamnés, moururent de façon tragique, les uns dans un naufrage, les autres dans une bataille ; quelques-uns se tuèrent avec le même poignard dont ils n'avaient pas craint de le frapper. »

N'ayez pas peur de Suétone. Lisez-le, par bribes, et vous verrez le bien qu'il vous fera. Allez, n'ayez pas peur !

Le Bois de la nuit, de Djuna Barnes (Seuil, 2014)

Sur la couverture de l'édition de 1979, le profil de Djuna Barnes apparaît. Il est fin, moderne, résolu. Son menton, légèrement prognathe, défie le monde. Elle me fait penser à Carolyn Carlson, en brune. Je me souviens du jour où j'ai acheté ce roman dans un vide-grenier. Ce visage m'a aimantée. J'ai tout de suite eu envie de savoir qui elle était, d'où venait cette femme si élégante (jetez un œil à la légèreté de la collerette de sa blouse blanche) que j'aurais pu sentir l'odeur du N° 5 de Chanel que je l'imaginai porter. J'ai acheté le livre, impatiente de découvrir le texte de cette auteure que je ne connaissais pas. La suite est un éblouissement. Le choc de sa lecture s'est abattu sur moi. Je n'avais encore jamais lu quelque chose d'aussi poétique et désespéré, quelque chose d'une écriture si belle que, lorsque je manipule aujourd'hui ce vieux livre, je vois des pages annotées, des passages soulignés. Par endroits, il est même taché. J'ai dû manger, boire, en le lisant. Il y a des traces brunes. Chocolat ? Thé ?

J'avais vingt ans. Je ne savais pas qui j'étais encore. Je cherchais où aller, tentant sans le vouloir de me démarquer d'une mère brillante (théâtre ? danse ?), sans bien sûr remarquer que ma principale occupation était, déjà, la lecture, suivie de peu par l'écriture. Mal à l'aise, comme engluée,

j'oscillais et traversais une période d'autant plus glauque (comme la couleur) que je ne parvenais pas à sortir du tunnel qui avait suivi la mort de mon père. J'étais en état de « catatonie ». Djuna Barnes m'a secouée. Peut-être pas sauvée, mais secouée. Voilà que cette Américaine installée à Paris dans les années 1920 me parlait à l'oreille, me chuchotait de me lever et de commencer à vivre. Pourtant, le thème du roman n'est pas gai ! Robin Vote, Américaine fatale, séduit tout alentour, sans distinction d'âge ni de sexe. Nora Flood, ardente, sensible, tombe amoureuse de l'insaisissable. Au milieu de ce tourbillon de sentiments amoureux, l'étonnant docteur Matthieu-Puissant-Grain de Sel-O'Connor, confidant des uns et des autres.

La fin est dramatique, mais là n'est pas l'important. L'essentiel était pour moi l'éblouissement devant la beauté de l'écriture. Dorée, subtile, diaprée... cette voix qui s'élevait, au fur et à mesure de ma lecture, me transportait dans des régions inconnues de ma propre sensibilité, de ma propre imagination. C'était comme si je tenais dans mes mains le cœur tout palpitant de Djuna Barnes. Une femme avait écrit cela. Une femme avait trouvé la force de transmettre la beauté qu'elle portait en elle. « La tête glacée à demi-détournée d'une matrone frappée au sein, dont les prunelles aveugles et hardies recevaient une pupille de toute ombre fugitive, en sorte que ce qu'elles regardaient était un acte du soleil. » Une telle phrase avait été tracée par la main couverte de bagues de la magnifique Djuna. On pouvait vivre dans le monde qui l'avait portée, elle. Il m'a fallu encore du temps pour me remettre de ma dépression, mais l'étincelle était revenue.

Je ne suis pas Djuna Barnes. Mais ce que je vois dans ce coup de foudre pour l'Américaine, c'est que je m'y suis tout à fait reconnue, car nous subissons encore, en tant qu'êtres humains de sexe féminin, la difficulté de nous sentir autorisées à écrire, à oser dire ce que nous pensons, ressentons. Je suis encore en train de me dépatouiller avec ça.

Churchill d'Angleterre, d'Albert Cohen (Lieu Commun, 1985)

Je sais. Il n'est plus de bon ton d'aimer Albert Cohen. Ça fait un peu « collégienne » à la découverte de la littérature. Mais je m'en fiche. Son *Churchill*, comme un grand poème, une incantation, éveille en moi du courage. La puissance que ce texte communique me rentre dans la peau. Il s'agit d'un hymne à la gloire de Churchill, écrit dans les années 1950. Le

livre n'est pas épais, il ne fait guère plus de cent pages, mais c'est un concentré du style de Cohen, avec ses répétitions, ses guirlandes, ses hyperboles. Admiratrice de Churchill, passionnée par la complexité de sa personnalité, sa détermination, mais aussi par son éternelle dépression à qui il avait donné un petit nom, *Black Dog*, je perçois tout cela dans l'écriture hypnotique de Cohen. J'avoue que Cohen offrant sa plume comme un orant dépose de l'or aux pieds d'un dieu à tête de bulldogs (anglais, *of course*), ça a de la gueule... Il me suffit parfois d'en lire un passage pour me redonner de l'énergie.

Mais aussi...

Une chambre à soi, de Virginia Woolf (10/18, 2001)

Dans la dèche à Paris et à Londres, de George Orwell (10/18, 2003)

Chapitre 10

Après la perte d'un être aimé

Les Contemplations, Victor Hugo (GF/Flammarion, 2008)

C'est une histoire d'amour et une histoire d'enfance. Ma mère et mon grand-père – mort avant ma naissance – adoraient Victor Hugo. Mon amour pour ma mère s'est mêlé à la découverte du poète, qui a baigné mon enfance et dont les poèmes ont été associés au délice de sa lecture à haute voix. Bien nichées contre la vaste poitrine maternelle, ma sœur et moi écoutions les vers de « Totor », enveloppées de béatitude. *Les Contemplations* faisaient partie de nos poèmes préférés (avec quelques-uns de *La Légende des siècles*). Bien entendu, il y avait « Demain, dès l'aube... », dont notre mère nous avait expliqué dans le détail la tragique origine. Je frissonnais en pensant au sort de la si jeune Léopoldine et je versais des larmes dès le premier vers. Mais il y en avait d'autres : j'adorais « Mes deux filles », qui, bien entendu, me parlait de nous : « Dans le frais clair-obscur du soir charmant qui tombe, l'une pareille au cygne et l'autre à la colombe [le cygne, c'était moi. J'étais l'aînée !], belles et toutes deux joyeuses, ô douceur ! Voyez, la grande sœur et la petite sœur sont assises au seuil du jardin [...]. »

J'étais jeune adulte lorsque ma mère est morte. *Les Contemplations* se sont glissées tout naturellement dans ma main. Leur lecture me permettait de retrouver sa voix, sa présence, son odeur, et le sentiment à jamais évanoui de la délicieuse sécurité de l'enfance.

L'Attrape-Cœurs, de J.D. Salinger (Pocket, 2002)

Ce livre représentait un monde exotique, lointain, pour la toute jeune adolescente que j'étais lors de sa découverte. Encore une fois, la bibliothèque familiale m'avait livré ce bijou que j'ai dévoré, à plat ventre sur mon lit (eh oui !) avec des petits-beurre. Les États-Unis, où je n'étais jamais allée, semblaient pour moi aussi éloignés que la Lune. Certes, la télé, le ciné, les livres, toute l'imagerie dans laquelle nous baignions, me rendaient le pays familier, mais néanmoins lointain, en tout cas presque aussi mythique et désincarné que les stars hollywoodiennes. Mais les chagrins et les sentiments qui agitaient le jeune héros, Holden Caulfield, ressemblaient comme deux gouttes d'eau à ceux des ados français. J'adorais son effronterie, sa manière de dire « et tout » à la fin de chaque phrase, et la gorge serrée, je suivais sa déambulation solitaire dans New York, l'immense sentiment d'abandon et d'injustice qui l'habitait, les émotions qui le liaient à sa sœur, la mort de son frère, son hypersensibilité. Le désespoir drôle de l'adolescent de dix-sept ans me touchait au cœur. Cette période si fragile de la vie, cette peur du monde adulte, la sexualité naissante, tout cela faisait fonctionner à fond mes neurones-miroirs. J'ai marché jusqu'au lycée durant des semaines, le livre en tête. Holden m'a aidée à me construire : il comprenait mieux que moi-même le deuil, la solitude...

Mais aussi...

Pensées, de Pascal (GF/Flammarion, 2015)

L'idée ridicule de ne plus jamais te revoir, de Rosa Montero (Points Seuil, 2016). L'immense douleur de Marie Curie, après la mort de Pierre Curie, relatée dans son journal et analysée par Rosa Montero, avec une telle subtilité, un tel cœur. Inoubliable !

Chapitre 11

Pour tenter de comprendre le monde

Vie et destin, de Vassili Grossman (Le Livre de Poche, 2005)

« Mais le triste en tout cela est le fait suivant, et il est incontestable : là où se lève l'aube du bien, qui est éternel mais ne vaincra jamais le mal, qui est lui aussi éternel mais ne vaincra jamais le bien, là où se lève l'aube du bien, des enfants et des vieillards périssent, le sang coule. Non seulement les hommes mais même Dieu n'a pas le pouvoir de réduire le mal sur terre. »

Évidemment, il y a la force de l'écriture, la puissance de la construction de ce *Guerre et Paix* du ^{xx}^e siècle. Évidemment, il y a les personnages inoubliables, le tissage de leurs destins tragiques, la fascination qu'éprouve le lecteur devant ce prodigieux texte, comme s'il se trouvait face à un drame sur le point de survenir, et qu'il en soit le spectateur impuissant. Il y a cette impossibilité à s'arracher à ces pages sublimes, il y a les larmes versées face aux vies brisées de la famille Chapochnikov, face à l'horreur de Stalingrad durant le siège, à l'angoisse du stalinisme, à la monstruosité du nazisme... Il y a ce que l'on pressent de l'auteur, si on lit Grossman pour la première fois, et qui se confirme lorsque l'on cherche à mieux le connaître. Cette épopée splendide, critique radicale des idéologies de l'époque, est écrite en 1948 et achevée en 1960. Dès que le manuscrit est envoyé à l'éditeur, il est saisi par le KGB, ainsi que toutes les copies et les rubans encreurs de la machine à écrire du romancier. En 1962, Grossman tente à nouveau de faire publier son texte. Nouveau refus. Ce n'est qu'en 1980 qu'il sort en Suisse, en 1982 en France et en 1989 en Russie !

La vie de Grossman est une succession de tragédies liées au stalinisme, au régime communiste, à l'antisémitisme, à la guerre... Depuis les purges

dans les années 1930, le siège de Stalingrad, la campagne de Russie, jusqu'à Berlin en tant qu'officier de l'Armée rouge, il a tout supporté, tout enduré : la mort de sa femme, les exécutions dans sa famille, l'assassinat de sa mère par les nazis, la libération de Maïdanek et Treblinka...

C'est ce va-et-vient permanent entre la fiction et les événements vécus par Grossman qui m'a touchée profondément. La littérature et la vie étaient les deux faces d'une même pièce. En lisant le livre, je me représentais Grossman au cœur du siège de Stalingrad. Sa souffrance, celles inimaginables de tout un peuple et qui pouvaient nous paraître lointaines, étaient incarnées par l'écrivain lui-même. J'ai été tellement marquée par cette lecture que j'en ai rêvé. L'horreur des folies totalitaires et antisémites devenait tangible, et non plus seulement historique, politique. Enfin, il m'apparaissait, comme un grand signe d'espoir, que la littérature était peut-être ce qui allait nous sauver. L'existence de *Vie et destin* en était une manifestation. C'est cela qui nous fait tenir, c'est cela qui nous dit que le monde n'est pas qu'horreur. Ce livre est universel, l'un des romans essentiels de l'humanité.

Si c'est un homme, de Primo Levi (Pocket, 1988)

Un tel livre ne peut être résumé : ce serait le vider de sa force, le réduire honteusement à ce qui pourrait ressembler à quelques péripéties. *Si c'est un homme* est tout simplement le texte le plus choquant, le plus secouant, celui qui donne le plus à *ressentir* – encore que ce soit impossible – l'horreur répugnante des camps. Pourquoi le mettre dans un petit essai consacré à l'art de se soigner grâce aux livres ? Parce que maintenir sa conscience en alerte est fondamental pour demeurer un être humain. Parce que nous ne devons jamais perdre de vue qu'il est des tragédies si grandes qu'il est de notre devoir de remettre à leur juste place ce qui, au cours de difficultés et de chagrins de l'existence, peut nous sembler insurmontable. Ce livre est un éveilleur. Il nous force à garder les yeux ouverts, et nous en avons souvent bien besoin.

La Dernière Séance, de Chahdortt Djavann (Le Livre de Poche, 2015)

« Quoi de plus injuste, de plus aliénant, que d’infliger à une adolescente l’enfermement sous le noir et la honte de son corps parce qu’il est féminin. Le voile n’est pas moins grave que l’excision. Il n’y a pas de jour avec et de jour sans, la jeune fille devient un “être sous le voile”. Ça fait partie de son être social, psychologique, sexuel, personnel. En voilant une fille, on lui inculque son infériorité, la culpabilité de sa sexualité et, surtout, on lui dit qu’elle n’est pas dans le droit, qu’elle n’a pas le droit. [...] La République française doit reconnaître le port du voile pour les mineures comme une maltraitance. Les parents et tous les adultes qui incitent les filles à le porter doivent être sanctionnés. »

Chahdortt dit tout : l’enfance meurtrie au côté d’un père violent, fou et passionnément aimé, dans une immense maison à Téhéran, dans les années qui précèdent la Révolution et les imams. La peur dans un Iran corseté, aux mains des brigades des mœurs, le désespoir et la révolte d’une toute jeune fille qui décide de se costumer en garçon pour pouvoir enfin respirer (renier son genre pour vivre, tuer la femme en soi pour vivre !), ses folies – bagarres, séduction d’une fille –, sa fuite éperdue, sa solitude atroce en France. Sa folie, à elle aussi. Ce roman est le récit halluciné du gouffre dans lequel les régimes totalitaires font tomber leurs victimes. En l’occurrence, les femmes, encore et toujours, qui paient le plus lourd tribut. Pour se réveiller, il faut lire *Bas les voiles*, son pamphlet ô combien indispensable aujourd’hui ! Histoire de rappeler aux femmes qui disent que les femmes n’ont plus besoin du féminisme ce qui se passe dans le monde entier !

À lire dès que la révolte s’émousse !

L’Archipel du goulag, d’Alexandre Soljenitsyne (Points Seuil, 2014)

Ce monument ne m’a pas permis de lutter contre les angoisses provoquées par le totalitarisme, l’exécution des opposants, la torture ni la violence morale et le dénuement extrême. Au contraire, sa lecture accroît le sentiment d’oppression. Mais la grandeur de ce texte, sa force, sa puissance d’évocation, le sentiment d’humanité qui, malgré tout, parfois, scintille au fond de la noirceur, permettent, mieux que n’importe quel reportage et beaucoup plus profondément, de manière existentielle, de ressentir pour une part l’horreur traversée par ces hommes jetés au goulag et oubliés. Je ne sais pas si on lit encore beaucoup Soljenitsyne aujourd’hui. Il a été très

décrié, en particulier en raison de ses prises de position à la fin de sa vie, très nationalistes, religieuses et « grande Russie ». Peu importe. Sa lecture transcende ces clivages.

Austerlitz, de W. G. Sebald (Actes Sud/Babel, 2013)

Lorsqu'on ne sait plus qui l'on est, lorsque le sentiment de solitude se fait trop pesant, lorsqu'il vous semble que les vôtres sont partis là où personne ne peut les rejoindre, lorsque l'absurdité et la folie du monde vous tombent sur les épaules, lorsqu'un jour d'été dans un jardin vous semble pareil à un jour d'automne pluvieux, alors, prenez *Austerlitz*. Il ne s'agit pas du tout d'un livre joyeux – la tristesse et les mouvements dépressifs ne se soignent pas avec des livres amusants ! Au contraire : il faut pouvoir s'appuyer sur l'épaule de celui qui, ayant traversé les mêmes tourments, vous permet de distinguer les formes dans le brouillard, faisant surgir des chemins inattendus. Sebald est cela pour moi. Jacques Austerlitz, le héros (rien à voir avec la bataille napoléonienne), tente de reconstituer les pièces manquantes de sa vie, essaie de comprendre d'où viennent les inquiétudes qui l'assaillent, et pourquoi des bribes de souvenirs remontent à la surface. Peu à peu, tout en semblant obscurcir encore l'énigme, Sebald fait émerger de la brume des silhouettes qui vont se préciser comme on règle des jumelles. Sebald, c'est l'écriture sans en avoir l'air, c'est la sensibilité. C'est la suggestion plutôt que la démonstration. Sebald est un écrivain secret, caché, qu'il faut faire l'effort de découvrir (on dirait qu'il met sans cesse des obstacles dans les pattes de ses lecteurs, pour être sûr que ceux qui demeurent sauront rendre un hommage fidèle à sa voix singulière). Sebald, c'est une plume déchirante, qui jamais ne souligne mais laisse des traces profondes dans le cœur de ses lecteurs, d'autant plus que le mystère s'ouvre au sein même du récit par la présence de photographies (ma préférée : celle, superbe, du jeune garçon costumé, qui orne la couverture) dont on ne sait si elles appartiennent à la collection familiale de l'auteur ou si elles ont été dénichées par hasard. L'incertitude qui plane ouvre une dimension supplémentaire au texte : l'histoire est-elle vraie ? Jacques Austerlitz (je ne cesse de me régaler de ce nom) a-t-il existé ?

Qui a lu Sebald ne peut l'oublier. En ouvrant son livre au hasard, on tombe toujours sur une phrase, un paragraphe qui scintille comme une

luciole dans le noir : « J'ai depuis étudié maintes fois cette photographie, le champ plat et nu où je me tiens... le halo clair et fantomatique au bord de la chevelure frisée du garçonnet, la mantille qui couvre le bras apparemment replié ou encore, comme il m'est arrivé de le penser, cassé ou pris dans une attelle, les six gros boutons de nacre, l'extravagant chapeau à aigrette et même les plis des bas, j'ai examiné chaque détail sous le verre grossissant sans jamais découvrir le moindre indice. Toujours je me sentais percé par le regard interrogateur du page venu réclamer son dû et qui à présent, dans la grisaille du matin, sur ce champ vide, attendait que je relève le gant et que je conjure le malheur qui allait fondre sur lui », écrit-il, décrivant la photo du jeune garçon qui orne la couverture.

W.G Sebald est un auteur majeur, encore trop peu connu en France. Né en Allemagne en 1944, il s'est installé en Angleterre où il est devenu professeur. Il est mort accidentellement en 2001.

Le Peuple d'en bas, de Jack London (Phébus, 1999)

Je ne suis pas certaine que ce reportage de Jack London soit aussi célèbre que ses romans. Mais je suis bien certaine qu'il s'agit de l'un de ses plus forts et plus beaux textes. En 1902, l'Américain décide de se plonger dans les bas-fonds de Londres (l'East End de Jack l'Éventreur), où s'entasse toute la misère du monde industriel. Et ce n'est pas beau. C'est la crasse, la maladie, la faim, le désespoir, l'exploitation la plus noire, sans aucun égard pour l'humanité de ces travailleurs des usines londoniennes. Jack pose sur ces hommes traités plus mal que des bêtes un regard solidaire, proche. Aucune pitié, mais de la compassion et de la révolte. Pas besoin d'exprimer une colère vertueuse : la description entomologiste de l'écrivain, qui s'est glissé dans la peau d'un misérable en passant des vêtements pouilleux dans une friperie, parle toute seule. London est l'un des premiers journalistes à avoir pratiqué le journalisme d'immersion. « Chaque banc était accaparé par des dormeurs, et l'on pouvait compter autant de femmes que d'hommes, des adultes pour la plupart. De temps à autre, un garçon. Sur un banc, je remarquai toute une famille, l'homme était assis tout droit et tenait entre ses bras un bébé endormi. Sa femme dormait la tête sur son épaule, et sur ses genoux reposait celle d'un autre bambin, tout aussi endormi. [...] Tout le monde à Londres est au courant que bien des gens sans travail en arrivent à

tuer leurs épouses et leurs enfants... » Lire London, c'est se réveiller, ouvrir les yeux sur le monde, car rien n'a vraiment changé. Il suffit de se rendre sous le métro Stalingrad, à Paris. Et de se demander si nous aurions le même courage, la même conscience que lui, de savoir si nous oserions en faire autant. En tout cas, lire Jack London est indispensable.

Mais aussi...

Maus, d'Art Spiegelman (Flammarion, 1998). Chef-d'œuvre de roman graphique.

Opération étoile jaune, suivi de *Jeudi noir*, de Maurice Rajsfus (Le Cherche Midi, 2005)

Couleur citron, côté cœur, d'Odile Grand (Le Livre de Poche, 1998)

Petit pays, de Gaël Faye (Grasset, 2016)

Les Origines du totalitarisme et Eichmann à Jérusalem, d'Hannah Arendt (Quarto Gallimard, 2002). Absolument indispensable.

Chapitre 12

Pour amuser la libido

Éloge des femmes mûres, de Stephen Vizinczey (Folio Gallimard, 2006)

« Allongée sur son banc, elle n'avait pas assez de place pour s'étendre complètement et elle dut remonter les jambes. Cette position lui creusait le ventre et cette légère incurvation soulignait le renflement du mont de Vénus, qui était en soi anormalement proéminent. Il faisait remonter le slip du bikini de satin noir, et quelques poils frisés s'en échappaient, telles des vrilles rousses et mouillées. »

Cet éloge est à la fois charmant et délicatement érotique. Rien de brutalement excitant, au contraire, tout est à peine appuyé et suffisamment explicite pour éveiller l'imagination amoureuse. Vizinczey n'est pas un auteur célébrité. Hongrois d'origine, il a émigré au Canada dans les années 1960, où il vit toujours. Son livre plein d'humour regarde l'amour physique avec tendresse et indulgence. Le jeune héros du livre (dont on se doute bien qu'il a quelque chose à voir avec l'auteur) court de maîtresse en maîtresse, toutes plus âgées que lui, qui l'initient joliment aux délices du sexe bien compris et bien mené. Les femmes mûres en question n'ont d'ailleurs jamais plus de quarante ans, mais sont toutes femmes d'expérience et surtout sont toutes en attente d'une belle relation d'amour. C'est irrésistible et tellement bien écrit...

À lire à haute voix à son amoureux ou son amoureuse pour relancer une machine qui peinerait un peu.

Les Bagatelles de la porte :
précis des préliminaires amoureux,

d'Agnès Pierron (Fayard/Pauvert, 2014)

Joli dictionnaire que celui-ci, consacré à toutes les expressions (et il y en a des centaines) qui désignent les différentes étapes des préliminaires, délicieux jeux érotiques sans lesquels le sexe ne serait qu'un plat de pâtes sans sauce ni fromage ni verre de vin... On y apprend, entre autres, ce que sont les fourmis japonaises, ce que signifie « joliver », « faire des petits pains », ou encore quelle est la véritable signification de « pousser le bouchon », et que la « petite oie » ne désigne rien d'autre que les préliminaires. Riche de références littéraires et d'anecdotes amusantes, ce livre est indispensable dans la chambre à coucher. En voici un exemple, raconté par Edmond et Jules Goncourt¹ : « Paul Lacroix me confirme dans la confidence que m'avait faite Gavarni, sur l'économie que Balzac apportait dans la dépense de son sperme. La “petite oie” et l'amusette de l'amour jusqu'à l'éjaculation, très bien ! Mais jusqu'à l'éjaculation seulement ! Le sperme était pour lui une émission de pure substance cérébrale et comme une filtration, une perte, par la verge, d'une création ; et je ne sais à l'occasion de quel mauvais coup, pour lequel il avait oublié ses théories, il arriva chez Latouche en s'écriant : “J'ai perdu un livre ce matin !” »

Chapitre 13

Pour soigner le mal de « mère »

Love Forty, de Sue Limb (Bantam Press, 1986)

J'étais enceinte de quelques mois lorsque je rendis visite à une amie qui vivait à Londres. Devant ma mauvaise mine, elle décida qu'un petit retour à la nature me ferait le plus grand bien et nous emmena quelques jours à la campagne. On était en juin, il faisait un temps délicieux, et la vallée de la Tamise avait des airs de carte postale. Vallons vert pomme, arbres en fleurs, cottages croulant sous les clématites... Seuls bémols à ces journées idylliques : j'étais atteinte d'une nausée permanente accompagnée d'une fatigue qui me plaquait au sol, telle une méduse sur la plage. La vue d'un *fish and chips* me faisait tourner de l'œil et je ne parle pas de l'odeur du bacon frit... Le père de notre fille m'avait accompagnée et, ravi, s'exclamait devant chaque pub, chantait les louanges de la cuisine indienne et chinoise, dont il ingurgitait la sauce « *very hot* » par bols entiers, sous le regard horrifié des serveurs. Avant de prendre la route de ce délicieux village dans lequel s'arrêtent justement les protagonistes de *Trois hommes dans un bateau* (dont je parle au tout début de cette partie), je décidai de passer à la librairie acheter un roman. Le cœur au bord des lèvres, le ventre noué par l'angoisse de ce qui m'attendait dans ma vie de future mère (qui allait signer la fin de ma vie, me disais-je, persuadée que l'arrivée d'un enfant – dont forcément je ne saurais pas m'occuper, et d'ailleurs, je n'allais pas savoir accoucher non plus, c'était couru d'avance – allait détruire en moi toute capacité d'écriture), j'allais chez Smith. En fouinant, je m'arrêtai devant un petit livre dont, je dois l'avouer, la couverture m'accrocha : on y voyait le dessin d'une jeune mère débordée, plantée dans sa cuisine, un bébé dans les bras, déssemparée face à un tas de linge sale et de quantité

d'objets traînant au sol. Je ne connaissais pas l'auteur, mais l'image me parla instantanément. Je l'achetai.

Le samedi matin débuta très mal : un gargantuesque *breakfast* nous attendait dans le *dining-room*, buffet couvert d'œufs au bacon, de porridge, de céréales, de saucisses et de beans. Le pompon était, dans un grand plat, du boudin noir ! Mes complices se frottaient les mains, et, réjouis, se servirent de respectables assiettes de charcuteries luisantes, tandis que je grignotais péniblement quelques corn flakes, avant de leur laisser le champ libre.

Déprimée et nauséuse, je les abandonnai l'après-midi. Tandis qu'ils arpentaient les environs à la découverte d'églises médiévales et de petits ponts romains, j'allai m'étendre dans l'herbe au bord de la rivière, *Love Forty* à la main. Alors, le ciel se découvrit (il faisait très beau. C'est une image !) : une voix amie me parlait. Elle racontait avec humour le calvaire que j'étais en train de vivre : l'envie de vomir, la transformation en baleine échouée, les angoisses devant les futures responsabilités. Mais aussi, elle me remontait le moral. Visiblement, être mère n'était pas seulement l'immense calvaire que je craignais. Les enfants pouvaient être charmants et drôles, et la vie sexuelle n'allait pas cesser pour autant. Sue retrouvait peu à peu l'énergie et l'envie d'écrire. Bref, elle m'apportait le réconfort nécessaire. Elle soignait mon « mal de mère ». De retour en France, ça allait mieux. La nausée s'estompait, mon ventre s'arrondissait...

Je voue toujours une grande reconnaissance à Sue, que je ne connais pas, mais qui m'a tant soutenue. Des années durant, j'y ai eu recours par moments, lorsque je flanchais face aux maladies diverses, au linge sale ou aux courses à faire.

Où on va, papa ?, de Jean-Louis Fournier (Le Livre de Poche, 2010)

C'est étrange de mettre ce roman de Fournier sous cette rubrique : le romancier y parle avec tendresse et humour de ses deux fils handicapés. Chaque page est l'occasion pour lui de dire tout le malheur du monde, le sien et celui de ses enfants, d'une manière si pudique et si apparemment détachée qu'il en est à la fois irrésistible de drôlerie et absolument bouleversant. Résultat, on passe sans cesse du rire aux larmes. Jamais il ne se roule dans le drame – et pourtant, il pourrait – ni dans l'autoapitoiement.

Ce petit volume m'a chamboulée, mais il m'a aussi permis de remettre les pendules de ma vie à l'heure, et plus d'une fois ! Les petits malheurs du quotidien, même les grosses angoisses au sujet des enfants, peuvent toujours s'accrocher face à la catastrophe familiale de Fournier. Ce livre est un petit choc électrique, répété à chaque lecture, mais qui ne met jamais mal à l'aise, ne rend jamais le lecteur coupable. Il est indispensable.

Sous le signe du lien, de Boris Cyrulnik (Fayard/Pluriel, 2010)

Ce livre a été un vrai soutien lorsque j'attendais mon premier enfant et que toutes les angoisses du monde me tombaient dessus. Mon comportement provoquait l'hilarité, je savais bien que c'était ridicule, mais je ne pouvais m'empêcher d'avoir ces pensées stupides. Et j'ai découvert le livre de Cyrulnik. Qui m'a rassurée plus que n'importe quel discours bienveillant de mes proches ! Robert Mitchum répondait, lorsqu'on l'interrogeait sur la difficulté du métier d'acteur : « Si Rintintin peut le faire, moi aussi ! » C'était tout à fait cela : si des singes, des souris, des cochons étaient capables de mettre au monde leurs petits et de s'en occuper à merveille, il n'y avait donc pas de raison que je n'y parvienne pas. Et Cyrulnik de démontrer les chemins par lesquels se construisait pas à pas le lien entre la mère et l'enfant, en commençant bien avant qu'elle n'en ait conscience : par la vie utérine. Dans ce cas, pas la peine de s'angoisser outre mesure : si je le faisais sans le savoir, cela devrait marcher quand le bébé serait là ! Au bout de neuf mois, finalement, comme prédit par Boris Cyrulnik, j'ai réussi à accoucher et même à aimer ma fille d'un amour très puissant, qui ne m'a même pas étonnée ! Quand mon fils s'est annoncé, trois ans plus tard, j'ai relu *Sous le signe du lien*, et j'y ai trouvé le même réconfort... même si tout était plus facile, grâce à ma fille, car j'étais devenue une mère expérimentée...

Treize à la douzaine, d'Ernestine et Frank Gilbreth (Folio Junior, 2008)

Je suis la troisième d'une famille de quatre filles. Il m'est souvent arrivé d'en avoir marre. Marre d'attendre pour la salle de bains, marre de récupérer les vêtements trop petits des aînées, marre de supporter les

réflexions, marre des disputes, marre de réclamer mon dû d'affection, marre de me faire tirer les cheveux tous les matins par ma sœur lorsqu'elle me coiffait avant l'école... Et puis un jour, ma mère m'a collé *Treize à la douzaine* dans les mains. Ni une ni deux, je me suis totalement identifiée aux enfants de cette étrange famille américaine de l'entre-deux-guerres, loufoque, foutraque et charmante. Douze enfants élevés par un couple d'économistes brillants et ayant développé (surtout le père) des théories particulières au sujet de l'éducation. Par exemple, chaque événement de la vie est l'occasion d'apprendre quelque chose. Ainsi, des vacances à la mer (dans un phare de location) deviennent le meilleur moyen pour que les enfants apprennent le morse, dont le père a peint tous les signes dans l'escalier, très haut, on l'imagine, du phare. Au milieu de ces tentatives pédagogiques, les enfants grandissent dans une merveilleuse liberté (surveillée) et surtout dans l'affectueux respect de leurs personnalités.

Je ne savais pas auquel des enfants je m'identifiais, mais je sentais qu'il y avait du bon à vivre dans une famille nombreuse, comme la mienne.

Calvin et Hobbes, de Bill Watterson (Hors Collection)

Le génie de Watterson a mis au monde deux personnages délicieux : Calvin, un petit garçon de six ans plein d'idées saugrenues et Hobbes, son tigre en peluche. Les deux complices – car Hobbes est bel et bien vivant dans l'esprit de Calvin – découvrent la vie, l'explorent, font des expériences et tentent de comprendre le monde des adultes.

Tous les deux m'ont fait rire aux éclats et m'ont permis de reprendre mon souffle dans les moments durant lesquels j'étais un peu débordée par l'imagination très créative de mes enfants. Je le recommande à tous les parents : les albums de Calvin et Hobbes doivent tenir une place de choix dans leur bibliothèque. Rien de plus délicieux que l'étonnement de Calvin devant le savoir encyclopédique de son père, qui répond sans sourciller à toutes les questions, même les plus inattendues. Lorsque son fils lui demande comment il sait tout cela, le père répond, imperturbable : « C'est dans le grand livre qu'on reçoit quand on devient papa. »

Mais aussi...

La série des *Claudine*, de Colette (Le Livre de Poche)

Chapitre 14

Contre la migraine

Migraine, d'Oliver Sacks (Seuil, 1986)

Durant des années, j'ai souffert de terribles migraines, qui me jetaient dans mon lit, dans le noir, et me rendaient incapable de bouger ne fût-ce qu'un doigt. Cela pouvait durer trois jours : je m'endormais avec la migraine et me réveillais avec elle, à moitié aveugle et complètement nauséuse. Sans parler des crises plus petites – une sorte de « complément » – qui ne me lâchaient pas, me vrillaient l'arrière de l'œil et me coupaient la tête en deux. Lors de ma première migraine ophtalmique, j'ai cru devenir aveugle, puis j'ai envisagé une tumeur au cerveau. Un jour, j'ai découvert le livre d'Oliver Sacks, *Migraine*. Évidemment, il ne m'a pas soignée ni libérée des crises, mais il m'a permis de découvrir à quel point ce mal dont je souffrais, en compagnonnage avec Sacks et d'autres migraineux célèbres – Lewis Carroll, Victor Hugo, Musset et même Freud – était méconnu par la médecine. Nul ne sait pourquoi les migraines se déclenchent, les facteurs sont aussi variés que le nombre de migraineux : vin blanc, chocolat, odeurs, stress, manque de sommeil, mauvaise digestion, hormones... Sacks fait un tour complet (et parfois ardu) des diverses hypothèses.

Cela m'a permis de comprendre un peu mieux que tout est encore à explorer et que les traitements ne peuvent être que symptomatiques. Autrement dit, à chacun sa petite cuisine pour s'en sortir : kiné, sophro et bains de boue compris.

Pour moi, le salut est venu d'une consultation chez un spécialiste de... la douleur. Mais Sacks figure toujours dans ma bibliothèque, accompagné,

bien sûr, de ses autres ouvrages, dont *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Mais c'est une autre histoire !

Chapitre 15

Contre l'ennui

Le Maître de Ballantrae, de Robert Louis Stevenson (Folio Gallimard, 2000)

Stevenson est mort jeune (quarante-quatre ans), mais l'étendue de son œuvre, la force qui s'en dégage, la joie de vivre qu'on peut y puiser, la profondeur de sa vision et de sa poésie semblent tellement universelles qu'on a parfois du mal à s'imaginer qu'un homme si jeune ait pu écrire à la fois un essai sur l'art du roman, des poèmes en pagaille, quelques romans dont les personnages sont devenus des mythes littéraires, des nouvelles, des articles... Stevenson m'est très proche, j'ai parfois (presque) l'impression de l'avoir connu : enfant, je passais souvent devant un hôtel situé dans la rue de mon village, sur la façade duquel était (elle l'est toujours) accrochée une plaque sur laquelle on pouvait lire, en anglais « *While here, Robert Louis wrote his Forest Notes* ». Je connaissais cette phrase mystérieuse par cœur, et la récitais pieusement chaque fois que je passais devant l'établissement. Cela faisait beaucoup rire les adultes qui m'entouraient, car, ne connaissant pas la langue anglaise, je la prononçais à la française : « Vile air, Robert Louis ourote is Foreste note »... À l'adolescence, j'ai dévoré bon nombre de ses romans, toujours épatée par son imagination mais aussi par sa liberté : contrairement aux auteurs français de la même époque, Stevenson ne se laissait jamais enfermer dans un style ou une forme. Avec lui, tout était permis. Arrivée à l'âge adulte, je découvris, grâce à l'ethnologue Jacques Meunier et à son ami Michel Le Bris, que le Robert Louis de l'hôtel, le père de *L'Île au Trésor*, avait passé là deux étés durant lesquels – événement majeur s'il en est ! –, il avait rencontré sa femme Fanny à l'hôtel Chevillon¹, situé à Grez-sur-Loing, un village situé à une

vingtaine de kilomètres de chez nous. Robert Louis Stevenson traversait la forêt à pied pour s'y rendre afin de voir son cousin Robert, « Bob », qui séjournait à Grez avec d'autres artistes. J'ai refait le voyage à pied, plusieurs fois. Nous avons organisé des rencontres avec d'autres écrivains, nous avons marché dans la forêt avec Björn Larsson et Donal McLaughlin et nous avons même sonné de la cornemuse sous les chênes, au milieu des bruyères, un verre de whisky à la main, en hommage à notre délicieux maître en littérature. Donal nous a lu des passages de *L'Île au trésor*, Björn des poèmes... Depuis, je peux me plonger dans les pages du dandy d'Édimbourg pour retrouver un univers et une écriture enchanteurs.

L'un des romans est, en particulier pour moi, un pur délice : *Le Maître de Ballantrae* déroule, au fin fond de l'Écosse, le drame noir de la rivalité mortelle entre deux frères. Jalousie, violence, sang, fatalité, le tout sur fond de traditions et de paysages tragiques... Essayez de trouver un dérivatif plus puissant !

Un diable au paradis, de Henry Miller (Éditions Sillage, 2009)

Ah ! La merveille ! Ce petit roman est loin des grandes œuvres de Miller, ce qui ne veut pas dire qu'il est de moindre qualité. En 1947, Miller vit, avec peu de moyens, à Big Sur en Californie, un lieu sauvage et escarpé, au-dessus du Pacifique. Les hippies, d'abord, puis les riches californiens en plein *self-development*, ne sont pas encore passés par là. L'endroit est sublime et Miller y loue une petite maison sur les hauteurs, où il écrit et survit tant bien que mal dans ce véritable paradis. Voilà qu'il reçoit un jour un message d'un certain Conrad Moricand (quel nom formidable pour un romancier !), rencontré à Paris, vaguement copain avec Cendrars et Queneau. Vaguement astrologue aussi, un peu escroc et certainement gros pique-assiette, Moricand pleure misère auprès de Miller, qui l'invite aussitôt à le rejoindre à Big Sur, lui assurant qu'il ne le laissera pas mourir de faim... C'est un diable qui débarque et peu à peu pourrit la vie de Miller et de sa famille. Rien n'est jamais suffisant pour le coucou : la nourriture ne lui convient pas, il reproche à Miller son radinisme, son manque de cœur, exige, crie, pleure, manipule, ment, etc. Miller tente à plusieurs reprises de le foutre à la porte, mais le diable revient toujours ! Pour terrible que soit la situation, Miller en fait un récit tordant, d'une justesse clinique quant à

l'analyse de la personnalité « tordue » et narcissique de Moricand, mais aussi de sa propre faiblesse et de sa difficulté à dire non.

Ce diable m'a été bien réconfortant alors que je me débattais dans une situation amoureuse impossible à dénouer, et qui me voyait plonger et plonger encore, tout en sachant à quel point cette relation était néfaste. La plume délicieuse de Miller et son humour m'ont aidée à prendre du recul sur le ridicule de ma propre attitude névrotique. Certes, mon « amour » n'était pas un morpion ! Juste un diable, lui aussi, un diable alcoolisé, exigeant et totalement égocentrique, qui claquait les portes puis revenait le lendemain, tout amour... Certes, je n'ai pas réglé le problème juste après avoir fermé le livre, cela m'a pris plusieurs années, mais j'ai toujours eu ce « diable » à l'esprit.

Bien des années plus tard, je suis allée à Big Sur. Le hasard (qui fait bien les choses, on le sait !) m'a fait entrer dans l'atelier d'un vieil ami de Miller, Emil. Sur une table se trouvaient plusieurs des livres de Miller, joints à ceux d'Emil, dont l'un, intitulé *Friends*, raconte plusieurs charmantes anecdotes sur la vie à Big Sur durant les années où Miller y a vécu. Emil était là, assis dans un fauteuil roulant. Drôle d'impression d'être observée par cet homme paralysé et rendu muet par une attaque cérébrale. Cela m'a émue. La boucle était bouclée. Miller était mort depuis longtemps, mais la présence muette d'Emil m'a semblé être un petit signe de sa part. En tout cas, j'ai voulu le voir ainsi.

Tous les romans d'Henning Mankell (Points Seuil)

Rien de mieux que les polars de Mankell pour se dépayser (le fin fond de la Suède, on ne connaît pas très bien !) tout en accompagnant le commissaire Wallander, policier inquiet, dépressif et désabusé, dans ses enquêtes. Mankell m'a toujours aidée à m'évader, lorsque je ne parvenais plus à lire de choses « sérieuses ». Avec lui, je fais une sorte de détour, pour revenir en douceur dans le vif de mon travail : distraite par l'énigme, mais proche de la réalité psychique et des interrogations métaphysiques des personnages. Sans parler de la belle écriture et de la poésie sombre de ses romans.

Le Cercle celtique, de Björn Larsson (Folio Gallimard, 2014)

De l'évasion pure ! Le grand mystère derrière lequel court le héros sur son bateau, depuis les côtes du Danemark jusqu'aux lochs écossais, à la poursuite d'un navire inquiétant, qui lui échappe. Pourquoi ? Jusqu'où ? Commencer *Le Cercle*, c'est se condamner à le lire d'une seule traite.

Björn Larsson a vécu lui-même sur un bateau, il voyage beaucoup et connaît la littérature française (qu'il enseigne) et anglaise sur le bout des doigts. Grand admirateur de Stevenson, il s'est aussi autorisé (comme il a eu raison !) à écrire une suite à *L'Île au trésor*². Remède radical contre l'ennui ! Peut-être aussi une thérapie pour les ados qui n'arrivent pas à lire.

Tous les romans et chroniques de Truman Capote (Quarto Gallimard, 2014)

Se plonger dans l'écriture de Truman Capote, c'est aller au-devant du talent à l'état pur : le fond et la forme sont parfaitement adaptés l'un à l'autre, sans l'ombre d'une distorsion. C'est la compréhension intérieure du sujet, en particulier dans *De sang-froid*, l'un des plus grands livres du xx^e siècle. Tout y est, violence, pauvreté, déchirure sociale, l'Amérique en entier et l'humanité dans sa beauté et sa petitesse, y compris celle de l'auteur. Un chef-d'œuvre. C'est l'humour, qui permet le recul et la respiration lorsque le sujet devient étouffant. Je peux ouvrir au hasard n'importe quel texte de Truman Capote et y trouver toujours matière à réflexion, à admiration devant la beauté de l'architecture de la phrase.

L'édition de Quarto (Gallimard) est parfaite, grâce à son appareil critique et à ses notes. Lire du Capote est pour moi une arme de lutte contre l'ennui, la vacuité mais aussi une source d'inspiration, un modèle. Bref, je l'aime, même s'il a été dans sa vie un sale petit snob méchant, bien que brillant.

Mais aussi...

La Guerre et la Paix, de Léon Tolstoï (Folio Gallimard, 2002)

Ma vie, de Carl Gustav Jung (Folio Gallimard, 1991)

Tous les *Sherlock Holmes* de Conan Doyle

Sur la route, de Jack Kerouak (Gallimard, 2010)

Tous les polars suédois, danois, islandais, norvégiens. Ceux dans lesquels il fait nuit, il fait froid, il neige ou il pleut. À lire de préférence en été, allongé sur une plage, sous le soleil ardent. Mais aussi à Noël, sous la couette.

La Maison d'Âpre-Vent, de Charles Dickens (La Pléiade, 1979)

Chapitre 16

Pour préserver sa liberté, son identité

Un ange à ma table (I, II, III), de Janet Frame (Joëlle Losfeld, 2011)

« Depuis les eaux obscures du premier lieu, dans un second lieu d'air et de lumière, j'écris ce récit avec ses faits, ses vérités et souvenirs de vérités, et son tracé toujours pointé vers le Dernier Lieu, où tout commence par le mythe. »

Janet Frame est une auteure néo-zélandaise, née dans une famille modeste. Douée pour l'écriture, elle est dotée d'une forte imagination, mais incomprise par son entourage. L'une de ses sœurs meurt tragiquement. Un choc terrible pour Janet, qui est internée et diagnostiquée schizophrène à tort. Elle subit électrochoc sur électrochoc, mais continue d'écrire, envers et contre tout, des poèmes et son autobiographie, *Un ange à ma table*, en trois volets. Le premier tome publié rencontre un grand succès et sauve Janet de la lobotomie.

Ce texte, d'une immense sensibilité et d'une poésie déchirante, est l'un des plus beaux livres que j'aie lus sur la force de vie, le courage et l'amour de l'écriture. C'est une ressource spirituelle inépuisable, un enchantement. Chaque page est une merveille. Jane Campion a adapté le livre à l'écran, sur un scénario de Janet elle-même. Elle est morte en 2004.

Persepolis, de Marjane Satrapi (L'Association, 2007)

L'album de Marjane Satrapi a touché des milliers de lecteurs (et de spectateurs, puisqu'il a été adapté à l'écran), par sa grâce, son humour, sa critique du régime iranien et le portrait à la fois nostalgique et acerbe

qu'elle dresse de la vie en Iran après la révolution islamique. L'autobiographie de Marjane est non seulement un délice graphique mais elle ouvre (particulièrement à sa sortie, au début des années 2000) une fenêtre sur ce qu'est, vu de l'intérieur, la vie d'une jeune fille opprimée par un régime religieux totalitaire. Un album féministe à mettre dans toutes les mains, une ode à la vie, à la liberté de créer, à l'humour ! Impossible de ne pas se sentir concerné(e) ni de ne pas réaliser combien le droit d'être un individu libre de sa pensée, de son corps, de ses mouvements est fragile, et à quel point il nous faut être vigilants. Les attentats, la guerre en Syrie nous le rappellent à chaque instant.

***La Nuit du couteau : une enfance africaine,
de Carolyn Slaughter (JC Lattès, 2003)***

« Tous les jours, on nous rappelait de ne pas nous approcher de l'eau : si les crocodiles ne nous happaient pas, nous risquions tout de même d'attraper la bilharziose. Restez loin de la rivière ou vous mourrez. Je restais en effet à distance mais cela ne m'empêchait pas de regarder. Je m'accroupissais au bord de l'eau brune et menaçante. Elle était sombre, stagnante, chargée de tous les débris de la vie. Assise dans une barque, on pouvait tendre la main vers un nénuphar et l'arracher jusqu'à la racine. La corde verte tournait au brun puis au blanc, il en émanait une odeur de boue et de ténèbres et le lent balancement du courant paresseux parlait de la mort comme dans un rêve. »

Petite fille née à la fin de la guerre en Afrique du Sud, dans une famille de colons britanniques, Carolyn Slaughter ne peint pas une Afrique de carte postale, mais celle qu'elle a connue : rude, splendide, violente. Tout comme son enfance, plongée dans la terreur des « visites nocturnes » de son père alors qu'elle n'a que six ans, visites niées par sa mère, plongée dans une « mélancolie » dont elle ne sort que pour se soucier de sa coiffure. La petite Carolyn sombre dans la violence et se mure dans un refus total du monde. Jusqu'à la nuit du couteau.

Comment un tel texte peut-il consoler ou apaiser ? Par son âpreté, par sa douleur, justement. Enfant, j'ai passé quelques années en Afrique équatoriale. Dans les lignes de Carolyn Slaughter, je reprenais contact avec les sensations de mon enfance, qu'il ne m'était pas possible de partager. Je

savais, dans ma chair, de quoi elle parlait lorsqu'elle évoquait le bruit des insectes, la chaleur qui vous cloue au sol, les odeurs qui vous étouffent parfois – la puanteur du marché, le parfum trop sucré des frangipaniers, l'écœurant fumet des papayes pourries. J'étais chez moi, y compris avec le bruit assourdissant de la pluie sur le toit de tôle ondulée. Mais s'il n'y avait eu que cela, n'importe quel autre roman aurait fait l'affaire pour susciter les réminiscences – *La Ferme africaine*, par exemple. Là, il ne s'agissait pas du tout d'exotisme. La consolation venait de l'exacte coïncidence entre le lieu, l'Afrique, et le drame qu'elle avait vécu, l'inceste. À l'énorme différence près que jamais mon père ne m'avait approchée, j'avais moi aussi, à l'âge de huit ans, subi des agressions sexuelles. Cela s'était passé sur la terrasse de notre maison, sous les bougainvilliers et les vols des oiseaux-mouches. L'un des « boys », comme on appelait les employés de maison dans les années 1960 en Afrique postcoloniale, en l'absence de mes parents et de mes sœurs aînées, alors que nous étions sous leur garde, s'asseyait sur une chaise, jambes écartées. Il m'attrapait par le bras et m'attirait à lui. Ma tête arrivait à la hauteur de son visage. Sans me lâcher, il aspirait ma bouche, mordillant ma lèvre inférieure. Pétrifiée, je n'osais bouger, je sentais son odeur forte de transpiration et son excitation. Je ne sais plus combien de temps duraient ces « séances », mais chaque fois que mes parents s'absentaient, j'étais à la fois excitée et terrorisée. Ma petite sœur de six ans assistait à la scène, debout à côté de moi. Je ne me souviens pas si ces épisodes se sont fréquemment renouvelés. Je crois que oui. Je le voyais plus tard sortir de la douche, la taille enveloppée d'une serviette. Il marchait en roulant des hanches et me lançait un coup d'œil dans lequel je lisais à la fois l'expression d'un triomphe et d'une complicité qui me pétrifiait. Je ne comprenais rien, mais le malaise dans lequel je baignais, les cauchemars qui m'ont envahie dès cette période, sans plus me lâcher durant des années, tout comme les insomnies que ma mère soignait d'une cuillerée de Phenergan ou d'un minuscule comprimé de Gardenal, me laissent penser aujourd'hui que les agressions ont dû se répéter. Jamais je n'ai pu en parler à mes parents : la honte (l'excitation que je ressentais me plongeait dans un mélange de honte et de culpabilité) me fermait la bouche. Voilà pourquoi j'ai vu en Carolyn Slaughter une sœur, une compagne de malheur. Je n'étais pas seule et je n'étais pas sale. Mais pour elle, c'était pire ! Encore aujourd'hui, après des années de thérapie – mais laissez-moi vous dire que ces choses-là ne s'effacent jamais, cinquante ans plus tard, aucun détail n'a

disparu –, l'insécurité, la crainte et la fascination pour la maltraitance sont des ennemis que je dois toujours tenir à distance. Il m'arrive parfois de reprendre *La Nuit du couteau* et d'y puiser le même réconfort.

Un été sans les hommes, de Siri Hustvedt (Actes Sud/Babel, 2013)

Mia est l'héroïne qui parle au cœur de toutes les femmes. Elle fait ce que chacun de nous a rêvé un jour, dans sa vie amoureuse : partir seule, loin des hommes (et en particulier de son mari), se réfugier auprès d'autres femmes, pour se reposer, se mettre en vacance de la vie conjugale. Par sa rencontre avec les amies septuagénaires de sa mère, puis celle d'un groupe d'adolescentes qu'elle initie à l'écriture, le temps d'un atelier d'été, Mia parcourt les différentes étapes de la vie féminine, la sienne et celle de ses amies. La réflexion de Siri Hustvedt conduit forcément la lectrice à se tourner vers sa propre vie et à s'interroger sur ses désirs, sur la question de l'accomplissement de soi, du renoncement et du prix à payer pour trouver sa voie. Un livre-étape pour chacune d'entre nous. Il m'a aidée à me poser clairement des questions qui restaient confuses. En particulier celle-ci, toute simple, mais essentielle : « Que veux-tu vraiment ? »

Le Carnet d'or, de Doris Lessing (Le Livre de Poche, 1980)

« On ne dira jamais assez combien ce livre a compté pour les jeunes femmes de ma génération. Il a changé radicalement notre conscience », a un jour écrit Joyce Carol Oates. J'aime penser que c'est encore le cas, même si les problèmes d'Anna Wulf – la jeune romancière qui relate sa vie et analyse ses contradictions – et les conditions politiques de l'époque (les années 1950 en Angleterre) ont profondément changé ces soixante dernières années. Car dans le fond, l'interrogation centrale, existentielle, demeure : qu'est-ce qu'une vie réussie ? Comment agir pour ne pas se trahir et ne pas trahir ses convictions politiques et sociales ? L'écriture de Doris Lessing, éblouissante, complexe, apporte toute sa puissance à ces questionnements. Se plonger dans *Le Carnet d'or*, c'est s'autoriser à réfléchir, à aller vers une réflexion intérieure autant que dirigée vers l'état du monde. Même si nous, femmes occidentales, avons conquis notre indépendance et notre droit à nous réaliser, la liberté des femmes reste un interdit dans la plupart des pays

du monde. Le chef-d'œuvre de Doris Lessing pose et repose ces questions. Il est un outil à lire et relire, pour prendre des forces lorsque l'on flanche. On peut le lire par morceaux, on y trouve toujours un passage pour se nourrir.

Je ne suis pas la seule pour laquelle ce livre est central. Je sais que nous sommes nombreuses. Isabelle Sorente, la romancière, l'a toujours près d'elle, posé à côté de son bureau. Elle m'a confié y revenir souvent : « Je devrais être un homme, plus attaché à mon travail qu'aux gens ; je devrais placer mon travail en tête et prendre les hommes comme ils viennent, ou m'en trouver un brave et ordinaire pour mettre du beurre dans les épinards – mais je ne le ferai pas, car j'en suis incapable... »

Les Fleurs du mal, de Charles Baudelaire (Gallimard, 1972)

En vérité, je ne sais pas dans quelle section placer Baudelaire... Il pourrait se promener dans tous les chapitres, tant sa poésie est transcendante, fondamentale. Baudelaire parle à l'âme, à l'esprit, à notre aspiration à la beauté, aux émotions les plus profondes et les plus réelles. Celles qui vous prennent à la gorge sans prévenir, devant un paysage, une personne aimée, face à la puissance de l'amour, aux angoisses de mort, à la nostalgie... Lire un seul poème des *Fleurs du mal* par jour est une sorte de méditation, comme une nourriture céleste qui vous soutient tout au long de la journée. La beauté que ces poèmes vous offrent vous transfigure, vous ouvre l'esprit et le cœur. Celui-ci est l'un de mes favoris :

Correspondances

*La Nature est un temple où de vivants piliers
Laisser parfois sortir de confuses paroles ;
L'homme y passe à travers des forêts de symboles
Qui l'observent avec des regards familiers.*

*Comme de longs échos qui de loin se confondent
Dans une ténébreuse et profonde unité,
Vaste comme la nuit et comme la clarté,
Les parfums, les couleurs et les sons se répondent.*

*Il est des parfums frais comme des chairs d'enfants,
Doux comme les hautbois, verts comme les prairies,
Et d'autres, corrompus, riches et triomphants,*

*Ayant l'expansion des choses infinies,
Comme l'ambre, le musc, le benjoin et l'encens,
Qui chantent les transports de l'esprit et des sens.*

Conclusion

Faut-il conclure ? Pas sûr. La bibliothérapie est sans fin.

Je n'en ai parcouru que quelques aspects. Peut-être cela vous donnera-t-il envie d'aller plus loin, peut-être voudrez-vous tenter l'expérience. Je l'espère. Nous n'avons pas fini d'explorer et de découvrir toutes les possibilités d'un livre. La neurologie nous en apprendra sûrement encore sur le sujet dans les années futures. Il y a cependant un aspect des vertus de la lecture que je n'ai pas abordé. Il s'agit de l'effet que peut procurer la *beauté* sur notre esprit et nos émotions. Catherine Meurisse, jeune dessinatrice de *Charlie*, qui échappa de peu à l'attentat du 7 janvier 2015, a abordé cette question dans son très beau roman graphique *La Légèreté*. Elle y décrit le chemin qu'elle a difficilement parcouru durant l'année qui a suivi le drame, afin de tenter de reprendre pied. D'un après-midi passé à Cabourg dans le salon douillet du Grand Hôtel de Proust – à la recherche de l'apaisement des textes du grand Marcel – jusqu'à Rome où elle trouve refuge durant quelques semaines, la jeune femme essaie de surmonter le traumatisme en restant au contact de l'art. Elle parcourt les musées, s'use les yeux à examiner les statues... Pourtant, tout en elle demeure verrouillé, anesthésié. Jusqu'au jour où un locataire de la villa Médicis qui l'accueille joue du Bach. L'équilibre et la beauté de la musique ouvrent une brèche dans ses émotions glacées. Comme si le sang circulait à nouveau dans des membres restés trop longtemps au contact de la neige. Elle revit. Pas très bien, mais elle revit.

Parce que la beauté nous remet en lien avec nous-mêmes et le monde. Si elle existe, tout n'est pas tout à fait perdu. Nous ne sommes pas tout à fait morts. À chacun de trouver quelle est la source de beauté qui résonnera pour lui, qui pourra l'aider à panser ses blessures, à adoucir ses chagrins, à retrouver le goût de vivre. Pour Catherine, ce fut la musique. Pour d'autres, un paysage ou la vision d'un oiseau en vol. Enfin, pour d'autres encore, la lecture et les livres, qui possèdent des pouvoirs puissants, car la littérature – romans, poésie, philosophie – nous offre des moments d'émotions esthétiques intenses. De celles qui nous ébranlent et qui nous parlent à

l'oreille. Pas besoin de justifier quoi que ce soit. Un texte est beau pour nous et cela suffit. Il n'y a plus qu'à accepter cette part de mystère, et reconnaître la beauté pour ce qu'elle est : une part de quelque chose « qui nous sauve », comme le dit Charles Pépin¹. L'accueillir comme un trésor et le partager. Stevenson disait qu'il faut faire écouter de la musique aux enfants tout petits. Je suis bien certaine qu'il faut leur lire de beaux textes pour leur permettre de devenir des humains équilibrés et sensibles aux autres et au monde.

Annexe

Texte original de Douglas Kennedy

The book that mean most to me, it's Richard Yates's *Revolutionary Road*. And here are my thoughts why it remains a central book for me :

With devastating lucidity and uncompromising directness, Richard Yates's *Revolutionary Road* might be the bleakest novel ever written about ending up in a life you so don't want.

The story is simplicity itself : a couple meets in New York after the war, both unformed and uncertain of their place in the world. She falls pregnant. They marry. A second child quickly arrives – and they talk themselves into that commonplace compromise : a life in the then-expanding suburbs. Whereupon they realize that they have entrapped themselves in a cul-de-sac of their own making, and begin to emotionally implode.

Having been raised amidst a postwar marriage that was Strindbergian in its explosiveness – the physical and emotional geography of the novel hit me with full frontal force. But so too did its themes of self-entrapment « And then there was Yates » devastating command of marital dysfunction and the brutal honesty he showed when it came to detailing the way the couple in the novel – Frank and April Wheeler – articulate their despair by flailing at each other. Finishing the novel you cannot help but think : for all that we scream and shout about how things have turned out for us in life, the truth is: we are always the architects of our own prison.

Douglas Kennedy, July 2016

Remerciements

Merci à Marion Salort, à Agnès Vidalie et à Hélène Gédouin, pour leur aide et leur patience !

Merci aux auteurs, à leurs lecteurs, aux éditeurs et aux libraires, sans lesquels la vie serait bien moche...

En souvenir de Pierre Drachline.

Notes

- [1.](#) Vous retrouverez la version originale du texte de Douglas Kennedy à la fin du livre.

Notes

- [1.](#) Yasunari Kawabata, Les Belles Endormies, Le Livre de Poche, 1982.
- [2.](#) Voir le remarquable livre de Louis Crocq Les Blessés psychiques de la Grande Guerre, Odile Jacob, 2014.
- [3.](#) PTSD en anglais, qui signifie Posttraumatic, stress disorder.
- [4.](#) Pierre-André Bonnet, La Bibliothérapie en médecine générale, Sauramps Médical, 2013.
- [5.](#) Voir l'article de Françoise Alptuna dans Bulletin d'informations de l'Association des bibliothécaires français, n° 181. L'auteure précise qu'en 1996, le terme même de bibliothérapie était inconnu en France, tant par les bibliothécaires que par le personnel de soin.
- [6.](#) Ceridwen Dovey, The New Yorker, 9 juin 2015.
- [7.](#) Ibid.
- [8.](#) R.K. Narayan, Le Guide et la Danseuse, Zulma, 2015.
- [9.](#) José Saramago, L'Évangile selon Jésus-Christ, Points Seuil, 2000.
- [10.](#) Saul Bellow, Le Faiseur de pluie, Folio Gallimard, 1984.
- [11.](#) Hermann Hesse, Siddharta, Le Livre de Poche, 1975.
- [12.](#) Karen Armstrong, Histoire de Dieu, Seuil, 2002.
- [13.](#) David Eagleman, Bis, Nil, 2009.
- [14.](#) Elle est notamment l'auteure de Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative, Actes Sud, 2015.
- [15.](#) « L'heure des rêveurs », avec Zoé Varier, France Inter, 10 avril 2015.
- [16.](#) Le Figaro, 7 mars 2003, entretien signé Pascale Senk.
- [17.](#) Boris Cyrulnik, Ivres paradis, bonheurs héroïques, Odile Jaob, 2016.
- [18.](#) Knut Hamsun, La Faim, Le Livre de Poche, 2004.

Notes

- [1.](#) Paolo Virno, *L'Usage de la vie et autres sujets d'inquiétude*, Éditions de l'éclat, 2016.
- [2.](#) Catherine Meurisse, *La Légèreté*, Dargaud, 2016.
- [3.](#) Marcel Proust, *Sur la lecture*, Actes Sud, 1993.
- [4.](#) Ibid.
- [5.](#) Jean-Paul Sartre, *La Nausée*, Folio Gallimard, 1972.
- [6.](#) André Malraux, *La Condition humaine*, Folio Gallimard, 1972.
- [7.](#) John Irving, *Le Monde selon Garp*, Points Seuil, 1998.
- [8.](#) Charles Baudelaire, « Les correspondances », dans *Les Fleurs du mal*, Gallimard, 1972.
- [9.](#) *Lector in fabula. Le rôle du lecteur*, Le Livre de Poche, 1989.
- [10.](#) Louis-Ferdinand Céline, *Voyage au bout de la nuit*, Folio Gallimard, 1972.
- [11.](#) Marc-Alain Ouaknin, *Bibliothérapie, lire c'est guérir*, Points Seuil, 2015.
- [12.](#) Nancy Huston, *L'Espèce fabulatrice*, Actes Sud/Babel, 2010.
- [13.](#) *Commandant d'Auschwitz*.
- [14.](#) Edmond Rostand, *L'Aiglon*, Folio Gallimard, 1986.
- [15.](#) André Breton, *Manifestes du surréalisme*, Folio Gallimard, 1985.
- [16.](#) Jorge Luis Borges, *Fictions*, Folio Gallimard, 1985.
- [17.](#) André Breton, *op. cit.*
- [18.](#) *À la niche, les glapisseurs de Dieu !* est un pamphlet signé par André Breton et cinquante surréalistes en 1948.
- [19.](#) Cervantès, *L'Ingénieux Hidalgo, Don Quichotte de la Manche*, tomes 1 et 2, Points Seuil, 2001.

Notes

- [1.](#) Stanislas Dehaene, Laurent Cohen, Stéphane Lehericy, Ghislaine Dehaene-Lambertz, Marie-Anne Hénaff et François Michel.
- [2.](#) Oxford University Press.
- [3.](#) Ceridwen Dovey, The New Yorker, 9 juin 2015.
- [4.](#) À ce sujet, je vous invite à lire Sauve-toi, la vie t'appelle, Odile Jacob, 2012.
- [5.](#) Ibid.
- [6.](#) Hector Malot, Sans famille, Le Livre de Poche, 2000.
- [7.](#) Jules Vallès, L'Enfant, Le Livre de Poche, 1972.
- [8.](#) Primo Levi, Si c'est un homme, Pocket, 1988.
- [9.](#) Guillaume Apollinaire, Alcools, Folio Gallimard, 1973.
- [10.](#) Gabriel García Márquez, Cent ans de solitude, Points Seuil, 1995.
- [11.](#) J.R.R. Tolkien, Le Seigneur des anneaux, L'intégrale, Pocket, 2012.
- [12.](#) Cornelius Castoriadis, Les Carrefours du labyrinthe, Seuil, 1978.
- [13.](#) Marc-Alain Ouaknin, Bibliothérapie, Lire, c'est guérir, Seuil, 1994.
- [14.](#) Ce texte fut à l'origine une préface pour la traduction que fit le romancier de Sésame et les Lys de John Ruskin. Elle fut rééditée en ce petit volume par Actes Sud (1993).
- [15.](#) Hannah Arendt, Les Origines du totalitarisme, Quarto Gallimard, 2002.
- [16.](#) Derniers ouvrages parus aux éditions Albin Michel : Trop Vite ! (2010) ; Aimer (quand même) le XXI^e siècle (2012) ; Pourquoi les riches ont gagné (2014) ; C'est la vie (2015).
- [17.](#) Serge-Christophe Kolm, Le Bonheur-liberté, PUF, 1994.
- [18.](#) Yuval Noah Harari, Sapiens, une brève histoire de l'humanité, Albin Michel, 2015.
- [19.](#) Alain Blondy, Nouvelle histoire des idées, Perrin, 2016.

Notes

- [1.](#) Laure Adler, *À ce soir*, Folio Gallimard, 2003.
- [2.](#) Molière, *Les Femmes savantes*, Acte II, sc. 7.
- [3.](#) Stendhal, *Le Rouge et le Noir*, Le Livre de Poche, 1997.
- [4.](#) Unicef, 2013.
- [5.](#) Isabelle Sorente, *180 jours*, JC Lattès, 2013.
- [6.](#) Isabelle Sorente, *La Faille*, JC Lattès, 2015.
- [7.](#) Etty Hillesum, *Une vie bouleversée*, Points Seuil, 1995.
- [8.](#) Jeune juive néerlandaise, Etty Hillesum fut déportée et assassinée à Auschwitz en 1943. Elle a tenu un journal de 1941 à 1943 et entretenu une correspondance depuis le camp de transit de Westerbork.

Notes

[1.](#) Matthieu Ricard, Alexandre Jollien et Christophe André, Trois amis en quête de sagesse, L'Iconoclaste/Allary Éditions, 2016.

[2.](#) Auteure aux nombreux succès, qui parle très simplement et avec sensibilité de thèmes comme la famille et la vie amoureuse. Derniers livres parus : On regrettera plus tard, Albin Michel, 2016 ; L'Esprit papillon (avec Jack Koch), Fleuve Éditions, 2016.

[3.](#) La lecture, ça ne sert à rien ! Usages de la littérature au lycée et partout ailleurs..., PUF, 2016.

[4.](#) Gérard Langlade, Nathalie Lancelle, « Former des lecteurs/spectateurs par la lecture subjective des œuvres », dans Enseigner et apprendre la littérature aujourd'hui, pour quoi faire ? Sens, utilité, évaluation, sous la direction de J.-L. Dufays, Presses universitaires de Louvain, 2008.

[5.](#) Jean-Claude Carrière, Umberto Eco, N'espérez pas vous débarrasser des livres, Le Livre de Poche, 2010.

[6.](#) À ce sujet, je vous invite à découvrir le livre de Laure Murat, Relire. Enquête sur une passion littéraire, Flammarion, 2015.

[7.](#) Le jour où Lacan m'a adopté, Le Livre de Poche, 2005.

[8.](#) Un chercheur en campagne, Stock, 2012 ; Être humain, pleinement, Stock, 2016.

[9.](#) John Steinbeck, Les Raisins de la colère, Folio Gallimard, 1972 ; Des Souris et des hommes, Folio Gallimard, 1972.

[10.](#) Albert Camus, La Peste, Folio Gallimard, 1998.

Notes

- [1.](#) Journal, 30 mars 1875.

Notes

- [1.](#) Aujourd'hui propriété de la fondation suédoise Stiftelsen, qui offre à des artistes du Nord la possibilité de venir travailler en résidence dans ce lieu magique, pendant quelques mois.
- [2.](#) Long John Silver, Le Livre de Poche, 2001.

Notes

- [1.](#) Quand la beauté nous sauve, Robert Laffont, 2013.