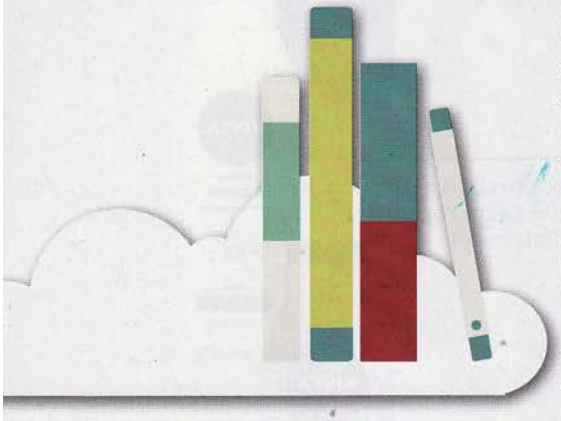
LES LIVRES nous

LA FOIRE DU LIVRE, QUI VIENT D'OUVRIR SES PORTES, VA NOUS DONNER ENVIE DE LIRE. ET C'EST TANT MIEUX, CAR LA LECTURE A DE RÉELLES VERTUS THÉRAPEUTIQUES!

Texte Christelle Gilquin et Myriam Berghe / Illustration Vanessa Destordue, Shutterstock



Convaincue des bienfaits des livres, Émilie Devienne, coach et auteur d'ouvrages de développement personnel, a introduit en France le «bibliocoaching». «On me demandait souvent si je n'avais pas un livre à conseiller, se rappelle-t-elle. Alors, j'en ai fait une discipline.» En pratique, elle reçoit les patients pendant une heure et demie, histoire de cerner leur problème. Puis elle leur donne une «prescription littéraire» de trois livres: un roman, un livre de développement personnel et une biographie. «Je les revois un ou deux mois plus tard. Le fait de devoir lire les pousse à se consacrer du temps, à réfléchir à ce qu'ils vivent. C'est assez efficace. Et bon marché. Ce n'est pas une thérapie complète, mais il n'y a pas un problème, pas un cafard que la lecture n'arrive pas à résoudre.»

Plus efficaces que des anti-dépresseurs!

Les livres nous aideraient-ils à vivre? Pas de doute à ce sujet. Cela fait même l'objet d'une thérapie à part entière, la «bibliothérapie», bien plus populaire dans les pays anglo-saxons que chez nous. Cet outil de soin et de prévention en santé mentale, peut également être utilisé en médecine générale, comme l'a montré Pierre-André Bonnet, un jeune médecin qui a consacré sa thèse à la bibliothérapie en médecine générale. «L'enquête que j'ai réalisée

LE TOP 3 DE CHRISTELLE GILQUIN

JOURNALISTE PSYCHO

1 ***Les femmes mal aimées*** (Mariela Michelena). Pour toutes celles qui n'arrivent pas à sortir de relations amoureuses compliquées.

2 ***3 kifs par jour*** (Florence Servan-Schreiber). Idéal pour faire ses premiers pas en psychologie positive.

3 ***À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même*** (Jacques Salomé). Ou comment arrêter de saboter notre propre bonheur.

LE TOP 3 DE PIERRE YERLÈS

PROFESSEUR HONORAIRE À LA FACULTÉ DE LETTRES DE L'UCL

1 ***L'éternité n'est pas de trop*** (François Cheng) qui porte sur les questions de l'amour, de la mort, du sens de la vie.

2 ***Ceci est ton corps*** (Gabriel Ringlet) ou ***Secrète présence*** (Colette Nys-Mazure). Des livres qui «remplissent».

3 ***Petit traité des grandes vertus*** (André Comte-Sponville). Un livre qui ouvre la respiration...

aident-ils à vivre?

montre que la plupart des interviewés ont changé grâce à la lecture de romans, et que 90 % d'entre eux accepteraient volontiers des conseils de lecture de la part de leur médecin. Un chiffre qui a fortement étonné les médecins eux-mêmes.» Et dont ils feraient bien de tenir compte, si tant est que lire a l'impact psychologique qu'on pense.

À côté des innombrables livres de développement personnel, en vogue depuis le début des années 90, les livres de self-help (livres très pratiques abordant un problème psychologique et son traitement étape par étape, dont les éditions Retz, par exemple, se sont fait une spécialité) auraient en effet prouvé leur efficacité sur l'insomnie, certaines difficultés sexuelles, l'anxiété sociale et le manque d'affirmation de soi. Ils permettraient de réduire la durée du traitement, d'améliorer le sentiment d'efficacité personnelle et de participation active à son mieux-être. Une étude toute récente (publiée en janvier 2013) montre carrément un effet substantiellement plus efficace des livres sur la dépression que les traitements habituels. Proust en était déjà persuadé en son temps: il disait en effet que le dépressif, passif, sans volonté et fermé aux tentatives d'aide extérieures, pourrait trouver son salut dans un travail intérieur demandant peu d'effort: la lecture.

Quelques ordonnances littéraires

> Vous déprimez?
Les Nourritures terrestres (André Gide) ou ***Face aux ténèbres*** (William Styron).

> Vous prenez de l'âge et entrez dans la ménopause?
La touche étoile (Benoîte Groult).

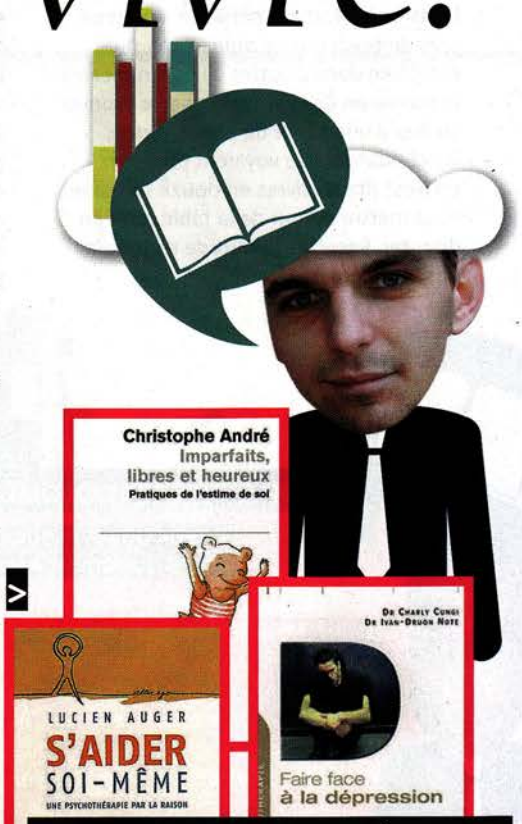
> Vous avez perdu vos repères?
Les désorientés (Amin Maalouf).

> Vous vivez mal votre toute nouvelle retraite?
Le vieil homme et la mer (Ernest Hemingway) ou ***Vivre, la psychologie du bonheur*** (Mihaly Csikszentmihalyi).

> Vous vous disputez avec votre fille?
Une chambre à soi (Virginia Woolf) ou ***Cessez d'être gentil, soyez vrai*** (Thomas d'Ansembourg).

> Vous n'arrivez pas à avoir une relation amoureuse stable?
Du premier rendez-vous à l'amour durable (Dan Josefsson et Egil Linge).

48 % DES HOMMES ET 67 % DES FEMMES ONT LU AU MOINS UN LIVRE AU COURS DES DOUZE DERNIERS MOIS. 15 % DES GENS LISENT AU MOINS UN LIVRE PAR MOIS.
(CHIFFRES FRANÇAIS DE 2005, CITÉS PAR PA BONNET)



LE TOP 3 DE PIERRE ANDRÉ BONNET

MÉDECIN ET AUTEUR DE *LA BIBLIOTHÉRAPIE EN MÉDECINE GÉNÉRALE*

1 ***S'aider soi même*** (Lucien Auger). Si l'on n'a jamais lu de livres de développement personnel, c'est par celui-là qu'il faut commencer. Il se lit en deux heures.

2 ***Imparfaits, libres et heureux*** (Christophe André). Ni trop technique, ni trop superficiel, ce livre est assez efficace.

3 ***Faire face à la dépression*** (Charly Cungi et Ivan-Druon Note). Livre de self-help par excellence, il a démontré son efficacité sur la dépression.

LIRE PENDANT SIX MINUTES PERMETTRAIT DE DIMINUER LE STRESS DE DEUX TIERS !
(ÉTUDE DE L'UNIVERSITÉ D'OXFORD)

Roman ou cure analytique?

Les romans ne sont pas en reste. «Lire un roman, c'est un peu comme faire une cure analytique, disait Adam Philips, psy britannique dans *Le point* du 2 mai 2009: au bout de l'expérience, on ne se comprend pas forcément mieux, mais on en sort transformé.» Une expérience, entamée près de Boston il y a quinze ans, puis essaimée dans d'autres villes américaines et même en Grande-Bretagne, le prouve: au lieu d'une peine de prison ferme, les condamnés se voyaient proposer un deal: lire six livres en douze semaines et se mettre autour de la table pour en discuter. Résultat: le taux de récidive a diminué de moitié.

Éprouver sans souffrir

Dans sa thèse, Pierre-André Bonnet attribue plusieurs bienfaits à la lecture: «La lecture donne accès aux mêmes émotions que la vraie vie. Mais comme cette expérience émotionnelle se vit à travers le prisme d'une représentation esthétique, ces émotions se retrouvent dépourvues de violence. L'effet purgatoire peut donc avoir lieu, sans éprouver la souffrance qui est normalement attachée à ces émotions ou ces passions. La lecture provoque également des prises de conscience, une évasion et a un effet apaisant. Elle permet aussi de se sentir moins seul, car d'autres personnes/personnages semblent partager le même vécu.» Ou un vécu très différent, comme le fait observer Pierre Yerlès, professeur honoraire à la Faculté de Lettres de l'UCL: «Lire nous permet d'échapper aux limites de notre petite vie ordinaire, de multiplier à l'infini notre expérience du monde. C'est aussi un plaisir de compréhension: on peut comparer notre vie à celle des autres, découvrir qu'il existe d'autres réalités sociales, d'autres valeurs que les nôtres, d'autres façons d'aimer...»

Lire pour vivre... et pour vibrer

Mais on peut se demander comment un livre, écrit par d'autres, à des époques parfois très éloignées, a le don de nous parler de ce qui nous touche profondé-

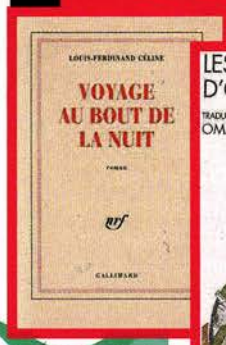
LE TOP 3 D'ALAIN GOLOMB

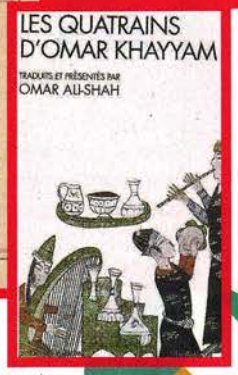
AUTEUR DU *PETIT GUIDE DES LIVRES QUI AIDENT À VIVRE*

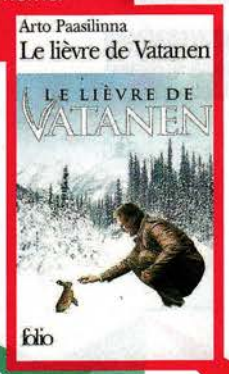
1 *Voyage au bout de la nuit* (Céline). Je trouve qu'il y a une vitalité extraordinaire dans les écrits pessimistes. Ce sont souvent ceux qui me font le plus de bien. En nous faisant partager le pire, ils créent une sorte de solidarité entre nous.

2 *Les quatrains d'Omar Khayyam* (11e siècle), traduits par Gilbert Lazard, aux éd. Orphée de la Différence). En quatre vers, cet homme libre arrive à chanter la grandeur du monde, l'exaltation du plaisir...

3 *Le lièvre de Vatanen* (Arto Paasilinna). Pour son éloge de la vie sauvage et de la réconciliation avec soi-même.







FAUT-IL RELIRE UN LIVRE?

Selon une étude américaine, relire un livre serait excellent pour la santé mentale. Alors que lors de la première lecture, on s'imprègne des événements et de l'histoire, lors de la seconde, on rallume les émotions provoquées par le livre, on les savoure davantage et on se connecte davantage à soi-même.

Et vous, quel est le livre

- ***L'homme qui voulait être heureux*** (Laurent Gounelle). «Je l'ai lu en période de crise (burn-out). Il m'a donné l'impulsion et l'envie de partir à la recherche de sens à l'étranger. Idéal pour les périodes de crise (ou pas), juste pour se rappeler qu'on a toujours le choix de suivre son cœur et ses rêves!» (Olivia)

- ***Ellynn*** (Robert Mallet). «Ce livre m'a donné envie de voyager en Irlande. Ce que j'ai fait. Aujourd'hui, je rêve de m'y installer. Mais surtout... ma fille s'appelle Elyne.» (Bénédicte)

- ***Le plaisir de vivre*** (Anne Ancelin Schützenberger). «Une autre façon de voir la vie, où tout est toujours possible! Et: les hasards heureux sont au coin de la rue. Il suffit juste d'y croire!» (Sophie)

- ***Mais t'as tout pour être heureuse*** (Nicole de Buron). «Une façon humoristique de voir la dépression. Hilarant!» (Angélique)

- ***Veronika décide de mourir*** (Paulo Coelho). «Ou comment retrouver le goût de vivre quand on n'est pas - forcément - d'un naturel rigolo.» (Vanessa)

ment. «Le livre se veut un laboratoire de travail sur soi par l'imaginaire, répond Alain Golomb, agrégé de Lettres, qui a réuni dans un livre toutes les lectures qui l'aident à vivre (*Petit guide des lectures qui aident à vivre*). Il nous invite à devenir projectionnistes, à projeter sur des expériences universelles et les mots d'autrui nos pensées et nos émotions. Le livre nous invite à nous approprier la matière. On n'est pas passif face à un livre. Les meilleurs livres sont ceux qui font faire la moitié du chemin aux lecteurs, disait Voltaire. Moi, je dis qu'un grand roman, c'est un livre qui fait réfléchir, qui fait vivre et vibrer.» C'est sûr: nous avons des trésors dans nos bibliothèques!

LE TOP 3 DE MYRIAM BERGHE

JOURNALISTE CULTURE

1 ***Je n'ai pas fini de regarder le monde*** (David Thomas). Un regard délicat et décalé sur les plaisirs fugaces du quotidien.

2 ***De si braves garçons*** (Patrick Modiano). Personne mieux que Modiano ne distille le «léger parfum de naufrage» contenu dans les souvenirs d'adolescence.

3 ***Une saison en enfer*** (Arthur Rimbaud). Parce que «la vie est la farce à mener par tous».

qui a influencé votre vie?

Rien ne s'oppose à la nuit (Delphine De Vigan). «Ce livre m'a permis d'être plus tolérante envers moi-même, d'accepter mes erreurs et mes failles et enfin, de me rendre compte de ma force! Lors de mon divorce, je me suis réfugiée dans la lecture et je peux dire que les livres m'ont sauvée de la dépression!» (Jacqueline)

L'amour en plus (Elisabeth Badinter). «Moi qui ne veux pas d'enfant, ce livre m'a libérée du poids de la culpabilité que la pression sociale faisait peser sur moi!» (Sandra)

Nos étoiles ont filé (Anne-Marie Revol). «C'est le récit autobiographique d'une maman qui a perdu ses enfants. Il m'a donné la chair de poule du début à la fin, mais permet aussi de prendre du recul par rapport aux petites agaceries du quotidien et incite à se recentrer sur ce qui compte vraiment.» (Sabine)

L'école des saveurs (Erica Bauermeister). «Un petit chef-d'œuvre où il est question de cuisine et d'amitié. Sentiments et saveurs se mélangent de manière subtile. Un livre positif qui donne le sourire et renforce l'amitié.» (Christine)

LE TOP 3 D'ÉMILIE DEVIENNE

COACH ET ÉCRIVAIN

1 ***Comment élever un ado d'appartement?*** (Anne de Rancourt). Très drôle, ce livre m'a aidée à dédramatiser lorsque j'avais du mal avec mes propres ados!

2 ***L'amour est à la lettre A*** (Paola Calvetti). Prise dans une histoire d'amour compliquée, il m'a aidée à prendre des décisions difficiles.

3 ***L'éloge de la lenteur*** (Carl Honoré). Je le lis chaque fois que j'ai besoin de me calmer et de me recentrer.

POUR EN SAVOIR PLUS

À LIRE

Petit guide de lectures qui aident à vivre, Alain Golomb, Petite Bibliothèque Payot.

La bibliothérapie en médecine générale, Pierre André Bonnet, Sauramps Medical (www.livres-medicaux.com/la-bibliotherapie-en-medecine-generale.html).

Comment Proust peut changer votre vie, Alain de Botton, J'ai Lu.

INTERNET

www.emilie-devienne.com.

www.bibliotherapie.fr La sélection des ouvrages présentés suit trois critères: le prix, la nouveauté et la capacité à aider le lecteur.

www.readallday.org/blog (en anglais). Afin de surmonter la mort de sa sœur, Nina a lu un livre par jour pendant un an. Sa vie en a été complètement transformée... Elle raconte son expérience dans un livre (*Tolstoy and the Purple Chair*) et continue à tenir un blog de ses lectures.

ENVIE D'EN SAVOIR DAVANTAGE SUR LE SUJET?

Retrouvez-nous ce jeudi 7 mars entre 14 h et 15 h 30 sur Vivacité dans *La vie du bon côté*, une émission animée par Sylvie Honoré.

VIVACITÉ
MA RADIO COMPLICITÉ