

Pourquoi la lecture va vous aider à retrouver votre calme mental pendant le confinement



par [NEON](#) 2 avril 2020

En période de confinement, la littérature peut sauver des esprits, à défaut de sauver des vies. [La journaliste Sarah Chelly, également instagrammeuse littéraire avec son compte @deslivresetdespages](#), raconte comment son amour pour les livres l'aide à supporter l'interdiction de sortir.

« Si tout le monde devait rester chez soi, Londres serait paralysée. » Cette citation tirée du roman *Le conseiller* de Hilary Mantel, paru en 2009, résonne comme un écho à la crise actuelle liée au Covid-19. Une belle preuve de toutes les possibilités offertes par la littérature. Amoureuse des livres, lorsque j'ai compris que l'on allait être confinés chez nous, je n'ai pas tellement eu peur de devoir

passer tout ce temps à la maison. Et pour cause, j'ai une « PAL », une pile de livres à lire assez conséquente achetée avant le confinement. [Et avec mon compte Instagram, @deslivresetdespages, j'ai accès chaque jour à toujours plus de conseils de lectures](#) et de partages par la communauté des fans de littérature, « Bookstagram ». Une mine d'or pour les amoureux des livres en ces temps de confinement et de doutes. **La lecture peut apporter en effet bon nombre de bienfaits.**

Lire pour s'évader sans bouger de chez soi

Lire c'est tout d'abord se transporter. Que ce soit à travers l'espace ou le temps, se détacher de son quotidien est l'un des grands atouts de la littérature. Le maître mot qui revient lorsque l'on évoque la lecture, c'est l'évasion. Le livre est un objet puissant, offrant d'innombrables perspectives. Il constitue une échappatoire pendant une période durant laquelle nous sommes coincés dans un espace restreint.

[Pour la blogueuse @mademoisellelit, qui compte plus de 56.000 abonnés sur Instagram](#), la lecture constitue « un moment d'évasion et de voyage ». « En ce temps de morosité ambiante, il est important de se changer les idées, ajoute-t-elle. Nous sommes branchés sur nos écrans, attentifs à chaque nouveau flash info. L'esprit a besoin de s'aérer en se divertissant par la lecture. »

En fonction des envies, des goûts, des attentes, l'évasion que procure la lecture peut devenir un facteur de bonheur et de satisfaction. Je parcours donc ma bibliothèque en quête de voyages, et en ressort *Les enfants de Venise*, de Luca Di Fulvio, conseillé par Claire Jéhanno. [Elle anime le podcast littéraire PILE, ayant récemment consacré une émission à la lecture en confinement.](#) Pour elle, « **il suffit d'avoir quelques bons livres sur ses étagères pour s'échapper de son appartement ou de sa maison, c'est assez magique quand on y pense ! La lecture peut vraiment être un bon remède à l'anxiété et à la sensation d'enfermement en nous faisant voyager dans le temps et dans l'espace.** »

Aider un psychisme mis à mal

Une des principales vertus de la lecture est de posséder un effet très bénéfique sur notre esprit. **Notre psychisme est mis à rude épreuve depuis quelques semaines, plongé dans un quotidien qui semble se répéter avec le confinement.** Pour mieux comprendre cette question, la bibliothérapeute Régine Detambel offre un éclairage intéressant : « **Il faut aller vers l'intériorité en ce moment, on ne peut plus aller chercher dehors ce qui nous nourrissait avant. On est obligé d'aller puiser en soi.** »

Pour l'auteur de l'ouvrage *Les livres prennent soin de nous*, paru aux éditions Babel, « la poésie est très intéressante en cela, car elle touche à l'inconscient et dynamise le psychisme. **En ce moment nous vivons des choses immédiates, porteuses de peur, de terreur et d'effroi. La poésie est un mouvement pur du psychisme car elle ne s'accroche pas à la réalité.** ». Je comprends maintenant pourquoi lire m'aide à affronter certaines de mes pensées.

Je retrouve cette réflexion en interrogeant [Agathe Ruga, alias agathe.the.book, romancière et blogueuse littéraire.](#) Pour elle, « le confinement est le moment idéal pour entrer en introspection avec soi même. **Le calme ambiant, le temps qui s'arrête et les mondanités suspendues sont une invitation à la lecture, à son initiation ou sa reprise.** » Elle avoue toutefois se consacrer aussi beaucoup à ses trois filles en ce moment.



© Robyn Budlender via Unsplash

Soigner l'angoisse

Lire est aussi un facteur de calme et de sérénité. [Pour la blogueuse Bookapax, reconnaissable sur Instagram grâce à ses avis littéraires couchés sur des post-it](#), « la lecture permet l'isolement et l'isolement assure le recentrage et le calme ». « Elle offre un temps loin du fracas actuel. Elle contribue à l'apaisement, mais aussi à l'empathie, qualité essentielle en ces temps troublés. En nous emportant ailleurs, elle nous coupe d'un quotidien anxiogène. ».

Je commence à mesurer les bénéfices que je peux déjà tirer de mes lectures. Je repense à tous ces personnages de roman dont les aventures les ont fait traverser de nombreuses épreuves et difficultés comme Cora dans *Underground Railroad*, ou Aliena dans

Les Piliers de la Terre. Et je comprends mon attachement à eux. **Je pense aussi à des romans comme *La Peste* de Camus, *Le Fléau* de Stephen King, ou encore *La route* de Cormack McCarthy m'ayant parfois apporté des clefs de lecture pour interpréter l'actualité.**

Benoît, le patron de la Librairie des Batignolles à Paris, me confirme ce pouvoir de la littérature. Pour lui, « elle peut permettre aux gens de prendre conscience des choses ». « Un auteur a un point de vue, mais cela fait écho à soi, on s'interroge sur ce qu'on fait, le pourquoi et le comment, ajoute-t-il. C'est une ouverture sur l'autre. » Il me cite à ce propos le livre de Philip Roth, *Nemesis*, paru en 2010. **Ce roman « raconte l'histoire d'une épidémie dont on ne sait pas qui est infecté mais on suit également les réflexions d'un homme porteur sain du virus et se posant la question de sa culpabilité. C'est une réflexion très actuelle. »**

Partager ses lectures

En fait, je constate que je retrouve, par le biais de la lecture, les contacts et sentiments humains qui font défaut en ce moment. Car lire, même si c'est une activité solitaire, c'est aussi partager. Que ce soit via les réseaux sociaux, plus actifs que jamais, mais aussi par des actions concrètes.

Régine Detambel a créé le 15 mars dernier un groupe de lecteurs de nouvelles, **« Les Coronalecteurs »**. **Il a pour but de tenir compagnie aux personnes âgées confinées, par téléphone ou Skype.** « Il y a besoin de voix qui apportent du sens, estime-t-elle. L'idée est d'aller directement parler aux personnes, faire du présentiel, du réel, du direct. » Chacun peut s'inscrire à cette démarche via son site internet.



© Nong Vang via Unsplash

Un créateur d'émotions

Au final, je me sens bien armée pour supporter la quarantaine. La plupart des gens que j'interroge me confient que cela aide, mais aussi, que lire est un avantage dans toutes les périodes de la vie. C'est une promesse de réconfort, une promesse de choix. **Dans ma bibliothèque, j'ai une infinité de mondes qui s'offrent à moi. Cela m'offre une multitude d'émotions positives indépendamment de ce qui m'entoure. Comme dans une bulle.**

Je reste toutefois curieuse de savoir ce que ressentent ceux qui créent ces récits. [J'interroge le romancier italien Luca Di Fulvio, auteur de nombreux romans à succès](#), et lui demande ce qu'il pense des vertus positives de la lecture en temps de confinement. Pour lui, « elle offre la possibilité de vivre des milliers de vies et pas seulement la nôtre ». « La différence réside dans la valeur de ces voyages, précise-t-il. Car voyager lorsque l'on est emprisonné entre quatre murs, c'est de la pure évasion. **Lire est très différent de regarder un film, c'est plus actif. On appelle ça lire, par convention, mais en réalité, lire un livre c'est écrire. Chacun écrit le livre qu'il lit.** »

Je ne peux m'empêcher de lui demander ce qu'en tant qu'écrivain il souhaite apporter à ses lecteurs. « J'espère que mes livres apporteront des émotions aux gens.» Pour moi, c'est certain, ces émotions sont une nourriture indispensable. Elles vont m'aider à mieux vivre le confinement. Une preuve de plus, s'il en fallait, que le livre est plus que jamais un objet essentiel.

Sarah Chelly