



Régine Detambel « Lire nous apaise »

Bibliothéropéute et auteure de *Les livres prennent soin de nous*¹, Régine Detambel nous donne ses conseils de lecture en ces temps de confinement.



Au moment de l'épidémie de coronavirus, les Français se sont rués sur *La peste*, de Camus. Comment l'expliquez-vous ?

Quand on vit quelque chose d'aussi inédit et inouï que cette crise, on cherche à donner du sens à ce qui se passe. Nulle surprise alors du succès de *La peste* d'Albert Camus ou du *Hussard sur le toit*, de Jean Giono : nos concitoyens tentent de trouver des réponses à leur anxiété. Mais *La peste* est une métaphore du nazisme, les lecteurs ne peuvent y trouver une explication sur la pandémie de coronavirus ! Même si la personnalité du héros, le médecin, sauveur et résistant, renforce leur représentation positive du corps médical. Quant aux confinés du roman de Giono, qui redoutaient le choléra, ils n'avaient pas la possibilité de faire entrer la voix ni l'image chez eux... nous, si ! Ces livres magnifiques mais terribles ne sont pas prioritaires, à mon avis. D'autres romans peuvent nous aider.

Quels livres privilégier ?

Je conseillerai d'abord de piocher au hasard dans sa bibliothèque, de la « dés-herber », c'est-à-dire de trier, redécouvrir des livres oubliés. Ensuite, je varierai les plaisirs, des classiques à la poésie. Si l'on apprécie Giono, plutôt que *Le hussard*, mieux vaut lire *L'homme qui plantait des arbres* : c'est le moment de planter des

graines pour l'avenir, comme le héros de Giono replantait les forêts des Basses-Alpes. Ou alors son excellent polar, *Un roi sans divertissement*. Pour se réinventer chaque jour, on peut s'inspirer de Robinson Crusoe confiné sur son île ! Pour la tendresse, la gourmandise, les animaux, allez piocher chez Colette ! Côté poésie, la spiritualité des haïkus de François Cheng, l'humanité d'Andrée Chedid. Pour la maîtrise de soi, tentez *Le manuel d'Épictète* ! Tout dépend de chacun... N'hésitez pas à musarder !

Pourquoi les livres peuvent-ils nous aider à traverser l'épreuve ?

Ils nous apaisent, appellent notre concentration en nous détournant de l'information en continu. Ils nous ancrent, ici et maintenant, et réduisent la pensée catastrophique. Ensuite, ils donnent du sens à notre vécu et aident à notre reconstruction par le récit. L'écrivaine franco-canadienne Nancy Huston dit de l'espèce humaine qu'elle est une « espèce fabulatrice » : nous avons besoin de raconter et de nous raconter constamment. Lire nous permet d'enrichir le récit que nous allons bâtir. Les psychologues regrettent que leurs patients n'arrivent pas à exprimer leurs émotions. Ils manquent de mots ! Or ces mots-là, qui révèlent et guérissent, existent dans les livres, et nous pouvons nous les approprier.





Sur Internet, vous avez lancé un appel à des lecteurs afin qu'ils lisent des histoires aux personnes isolées. Comment cela se passe-t-il ?

Dès que j'ai entendu que les Éphad étaient fermés à la visite, je me suis dit qu'il fallait aider ces personnes âgées privées de famille. J'ai lancé un réseau de paroles « vives », via Internet. Je propose à des volontaires de s'engager à lire un quart d'heure par jour, ou tous les deux jours, un poème, une nouvelle, à quelqu'un qui l'aura demandé. Sur mon site² peuvent s'inscrire les lecteurs volontaires, et aussi les parents, proches, voisins... de personnes seules (ou non) qui souhaitent avoir un lien en direct avec quelqu'un. Mon équipe et moi-même mettons ces lecteurs en contact. Un numéro de téléphone suffit ! J'ai déjà de nombreux volontaires. Il s'agit d'un contact direct, régulier, pendant le temps de confinement. L'objectif est d'apporter de l'apaisement et du sens à des personnes qui n'ont plus de contacts ou qui ont besoin qu'on leur change les idées. Car chacun de nous se trouve sur une île déserte ! Il ne faut pas que la population fasse une dépression réactive dans trois semaines...

Quelles lectures choisirez-vous ?

Ce seront des extraits littéraires, des poèmes, des débuts de nouvelles, des textes de Francis Ponge... Les bénévoles sont en général de grands lecteurs, ils ont l'embaras du choix. Nous ferons des points réguliers. Ensuite, cela se passera entre les deux personnes connectées. Si la personne reliée veut parler de ses dernières lectures, elle le fera ! Le texte n'est qu'un prétexte pour entrer en contact. Ces échanges autour d'un extrait littéraire permettront de lancer la conversation sur soi, son vécu. Vous entendez un poème et, d'un seul coup, vous faites le lien avec ce que vous vivez : vous n'êtes plus seuls avec votre peur nue ! ■

Propos recueillis par **Muriel Fauriat**

¹ Éd. Actes Sud, 176 p. ; 16 €.

² detambel.com