

La lecture pour le développement de soi

L'apport de la lecture au développement de soi était identifié déjà dans l'Antiquité. Les Anciens considéraient que le livre a une vertu thérapeutique. Au IV^{ème} siècle avant J-C, les philosophes stoïciens pratiquaient la bibliothérapie sachant qu'en grec « biblion » désigne le livre et que « thérapeueîn » signifie « soigner ». Ils se donnaient comme règle la lecture quotidienne d'un texte et ils assortissaient cette lecture d'une réflexion sur la page lue¹. Pourquoi cette lecture comme discipline, comme traitement quotidien ? Pour la consolidation de leur pensée et de leur espace de liberté intérieure.

Par la suite, de nombreux écrivains ont souligné que la lecture permet de se détacher des difficultés de la vie, au moins temporairement. Ainsi, MONTESQUIEU écrit dans ses *Cahiers* : « L'étude a été pour moi le souverain remède contre les dégoûts de la vie, n'ayant jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture ne m'ait ôté² ».

Dans la première partie du XX^{ème} siècle, la bibliothécaire américaine Sadie PETERSON DELANEY (1889-1958) a étudié le pouvoir thérapeutique de la lecture auprès de soldats traumatisés par les combats.

Tout récemment, le médecin généraliste Pierre-André BONNET a consacré sa thèse de doctorat à la bibliothérapie. Elle a été publiée en 2012.

Dans *Libération* des 26 et 27 septembre 2020, l'écrivain Erri de Luca dit à la journaliste qui l'interroge, au sujet de la lecture : « Cela permet à la fois de se tenir compagnie et de renforcer son système immunitaire du vocabulaire. Pour moi, les librairies sont comme des pharmacies, elles devraient être remboursées par la sécurité sociale ».

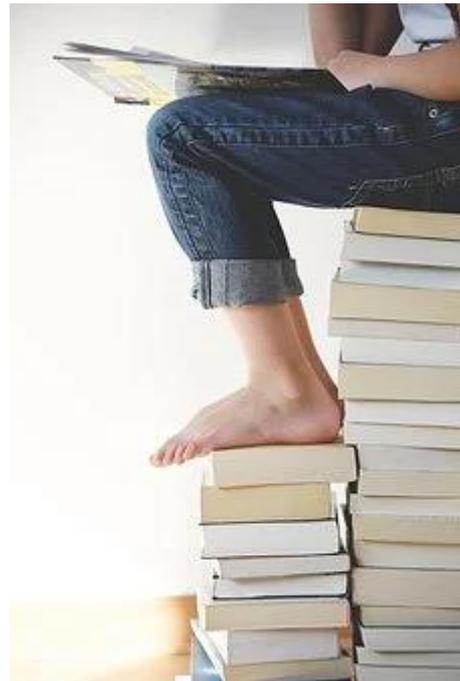
¹ Pierre HADOT, « Exercices spirituels ».

² MONTESQUIEU, *Cahiers 1716-1755*, Grasset, Paris, p. 3

Pourquoi le livre est-il utile à notre développement ?

Le livre nous apporte un espace pour élaborer les vécus émotionnels, les pensées, les comportements qui sont les nôtres face à la réalité du monde.

Le livre est un outil de maturation psychique. Il nous aide, pour reprendre les formulations de l'anthropologue Michèle PETIT, spécialiste de la lecture, à « habiter le monde qui nous entoure, y trouver lieu » en nous offrant « des tableaux de nos paysages intérieurs par des voies détournées, métaphoriques, qui donnent forme à ce qui était infigurable, impensable³», C'est l'apport de l'art, de la culture, de façon générale.



Le processus qui nous amène à nous intéresser au texte d'autrui, à pouvoir y trouver une ressource relève, en bonne part, de l'inconscient, c'est-à-dire d'un domaine de notre psychisme que nous entrevoyons dans nos rêves, dans nos lapsus. Un mot, une phrase, une illustration nous toucheront parce qu'ils font écho à une expérience passée et oubliée, hors du champ de notre conscience ; lors de la lecture, le souvenir ne réapparaîtra pas forcément mais une émotion se manifestera dans cette prise de contact, ou plutôt cette reprise de contact avec une partie de notre histoire personnelle. En Analyse Transactionnelle, on dira que c'est notre état du moi Enfant, c'est-à-dire la partie de notre psychisme qui a engrangé les émotions, les pensées et les comportements de notre enfance, qui est touché⁴. C'est pourquoi nous n'aimons pas tous les mêmes livres.

C'est sans doute aussi pourquoi notre lecture d'un livre est un acte si personnel. Alberto MANGUEL écrit à ce sujet : « C'est curieux, cette façon dont un lecteur façonne son propre texte en remarquant certains mots, certains noms qui ont pour lui une signification privée, dont lui seul perçoit l'écho, et qui échappent à tous les autres. Cela me rappelle ce critique anonyme de *L'Amant de lady Chatterley* qui, dans le magazine anglais *Horses and Hounds (Chevaux et chiens)*, écrivait que le livre de Lawrence contenait de belles descriptions de la campagne anglaise, gâchées malheureusement par des digressions sentimentales ou érotiques⁵ ».

³ Michèle PETIT, *Éloge de la lecture. La construction de soi*, p. 9.

⁴ Ian STEWART et Vann JOINES, *Manuel d'Analyse Transactionnelle*, InterEditions, Paris, 1991, p. 27-38.

⁵ Alberto MANGUEL, *Journal d'un lecteur*, p. 38-39.

La lecture de la poésie est extrêmement stimulante pour notre psychisme car elle nous donne à lire, et donc à imaginer... des images. Or l'image est précisément le langage de l'inconscient. S'il n'est pas nécessaire de « comprendre » un poème, c'est parce que c'est sa dimension suggestive et évocatoire qui va être enrichissante ; elle va susciter, chez le lecteur, une rêverie, un travail interne et intime.

Il faut dire que la forme poétique en particulier a un impact sur notre psychisme. En effet, le rythme, la rime, l'accumulation et la répétition sont des éléments structurants, des gages de cohérence et de sens. C'est ainsi que certains vers, certaines phrases peuvent devenir de puissants mantras. En voici deux exemples.

Les deux derniers vers du poème « Invictus » de William Ernest HENLEY dans *Book of verses* (1888) :

« I am the master of my fate,
I am the captain of my soul »
Je suis le maître de mon destin,
Je suis le capitaine de mon âme.

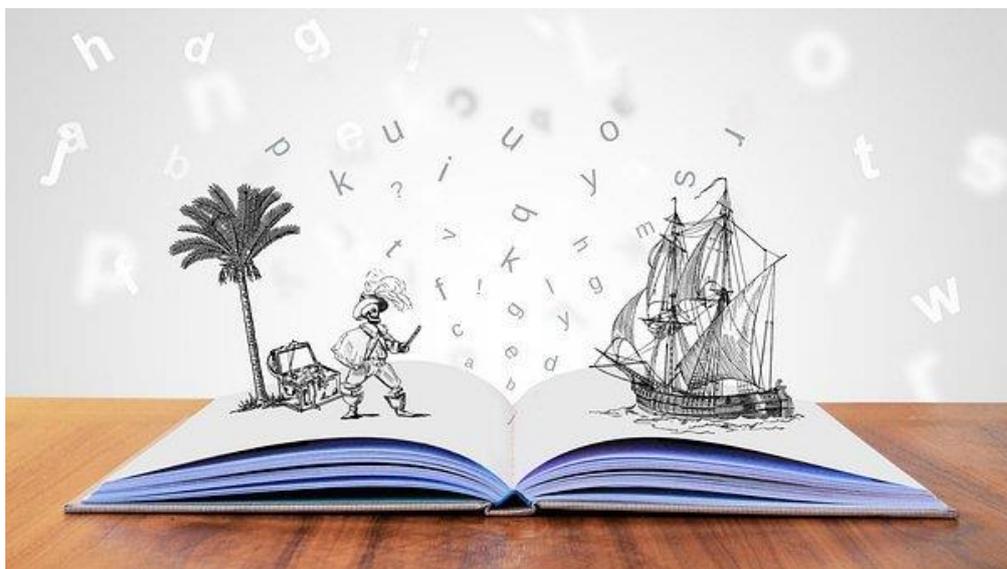
Et ces mots de René CHAR, dans *Les Matinaux* (1950) :

« Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. A te regarder, ils s'habitueront ».

Une citation se grave dans notre esprit, nous la gardons aussi parfois précieusement dans un carnet et nous y faisons appel surtout dans les moments difficiles. C'est à ce titre que le livre est un « objet transitionnel », pour reprendre la terminologie du psychanalyste Donald WINNICOTT quand il décrit les objets, les sons que le petit enfant touche, écoute - en particulier avant de s'endormir et de se séparer de sa mère. Daniel WINNICOTT remarque que cet objet matériel ou immatériel est « progressivement désinvesti, surtout au moment où se développent les intérêts culturels de l'enfant⁶ ».

⁶ Donald WINNICOTT, « Objets transitionnels et phénomènes transitionnels », p. 49, in *Jeu et réalité*, Gallimard, Paris, 1975.

La lecture nous offre un espace de liberté car elle nous permet de découvrir des lieux, des époques, des milieux de vie différents des nôtres.



Par le jeu des identifications, la lecture nous donne l'occasion de trouver des soutiens et des modèles. C'est grâce à la lecture que Carl Gustav JUNG découvre sa vocation. En effet, il lit, dans un manuel de psychiatrie⁷, que la psychiatrie est subjective : « Mon cœur se mit à battre soudain avec violence. Il me fallut me lever pour reprendre mon souffle. Une émotion intense s'était emparée de moi. En un éclair, comme par une illumination, j'avais compris qu'il ne pouvait y avoir pour moi d'autre but que la psychiatrie. En elle seule pouvaient confluer les deux fleuves de mon intérêt et se creuser leur lit en un parcours commun. Là était le champ commun de l'expérience des données biologiques et des données spirituelles que j'avais jusqu'alors partout cherché en vain. C'était enfin le lieu où la rencontre de la nature et de l'esprit devenait réalité⁸ ».

⁷ *Lehrbuch der psychiatrie*, de Richard Von KRAFFT-EBING, paru en 1890 (4^{ème} édition).

⁸ Carl Gustav JUNG, *Ma vie*, page 184.

En quoi la lecture peut-elle être réparatrice ?

La lecture nous permet d'accéder à la symbolisation, c'est-à-dire à une prise de recul par rapport à la réalité et à une différenciation entre la réalité et la façon dont nous la vivons. Si lire peut s'avérer bénéfique pour une personne qui a subi un traumatisme, c'est parce que l'une des conséquences majeures du trauma est la perte de la capacité à symboliser et que la lecture d'un récit qui fait sens par son unité (ne serait-ce que parce qu'il a un début, un milieu, une fin) permet justement un travail d'élaboration du sens de l'expérience personnelle, celle qui est vécue comme insensée, incohérente. Tant que la capacité à symboliser n'est pas retrouvée, « certaines odeurs, certains sons, certaines visions et situations (...) produisent tous des états d'angoisse immenses... La capacité de croire aux signaux ou aux avertissements s'est perdue : le symbole devient réalité⁹ ».

Faut-il lire alors un ouvrage qui « corresponde » à ce qu'on a vécu ? Pas forcément. Un livre n'est pas une gélule ; il n'a pas un effet précis garanti pour traiter telle ou telle souffrance... Et, comme on l'a vu, il faut qu'un effet d'écho se manifeste pour que la lecture puisse se faire réparatrice. Souvent, même, c'est en faisant un pas de côté qu'on arrive à résoudre un problème. Comme le souligne Michèle Petit : « (...) un lecteur ne privilégiera pas toujours un texte qui colle à sa situation. Une trop grande proximité peut même se révéler inquiétante, intrusive, enfermante, tandis qu'il trouvera des mots qui lui rendront le sens de son expérience ou qui lui permettront une échappée dans un livre écrit par un homme ou une femme qui évoque de tout autres épreuves, quelquefois dans les temps anciens ou à l'autre bout du monde¹⁰ ».

Voici ce que Simone de Beauvoir écrit sur l'impact de son essai *Le deuxième Sexe* (1949) auprès de ses lectrices : « Beaucoup d'entre elles, certes, ont désapprouvé mon livre : je les dérangeais, je les contestais, je les exaspérais ou je les effrayais. Mais à d'autres j'ai rendu service, je le sais par de nombreux témoignages et d'abord par une correspondance qui dure depuis douze ans. Elles ont trouvé dans mes exposés un secours contre les images d'elles-mêmes qui les révoltaient, contre des mythes qui les écrasaient ; elles ont réalisé que leurs difficultés ne reflétaient pas une disgrâce singulière, mais une condition générale ; cette découverte leur a évité de se mépriser, certaines y ont puisé la force de lutter. La lucidité ne fait pas le bonheur, mais elle le favorise et elle donne du courage. Des psychiatres m'ont dit qu'ils faisaient lire *Le Deuxième Sexe* à leurs patientes, et non seulement à des intellectuelles, mais à des petites bourgeoises, des employées, des ouvrières. « Votre livre m'a été d'un grand secours. Votre livre m'a sauvée » m'ont écrit des femmes de tous les âges et de diverses conditions¹¹ ».

⁹ Caroline GARLAND (direction de l'ouvrage collectif), *Comprendre le traumatisme, Une approche psychanalytique*, Editions du Hublot, Larmor-Plage, 2000, p. 27.

¹⁰ Michèle PETIT, *Eloge de la lecture, La construction de soi*, p. 82.

¹¹ Simone de BEAUVOIR, *La Force des choses*, I, page 267.

Et la littérature de développement personnel ?

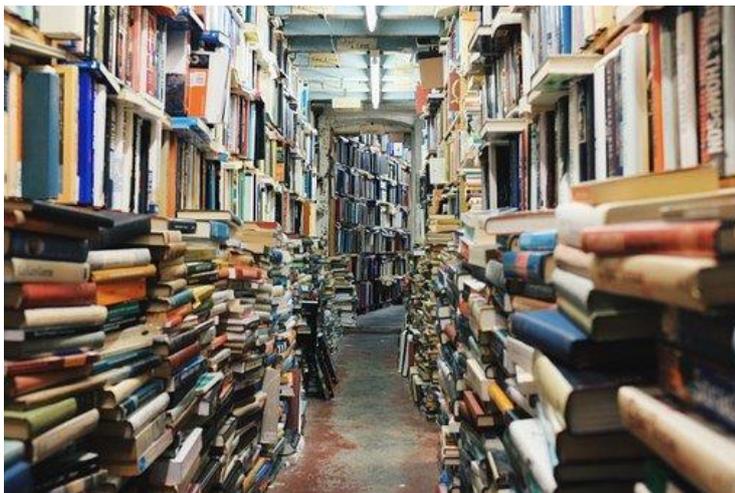
On peut distinguer d'une part les livres de psychologie grand public (sur un trouble, sur une émotion¹²) et d'autre part les livres « d'auto-thérapie » qui proposent « une méthode de travail précise pour dissiper ses phobies, ses idées noires¹³ » avec des exercices, des mises en pratique, un calendrier de travail et, du coup, de changement.

Il peut être utile de prendre de l'information sur un trouble, sur une difficulté, mais cela ne suffit pas forcément à changer car comprendre ce que l'on vit n'est pas toujours résolutoire. Le changement se joue souvent à plusieurs niveaux, intellectuel, émotionnel, corporel et il s'inscrit dans une dimension relationnelle.

Une démarche trop systématique, trop directe, peut même s'avérer contre-productive car elle réduit le psychisme à un mécanisme qu'il suffit de régler pour qu'il fonctionne. On aboutit alors souvent à l'effet inverse de celui qui est désiré, c'est-à-dire au renforcement de la difficulté¹⁴.

Romain Graziani écrit que « l'intérêt massif pour la méditation et les 'pratiques de soi' en vogue aujourd'hui reste soumis aux impératifs de productivité, d'efficacité et de rapidité dont elles prétendent précisément nous affranchir ». Il montre que la culture chinoise, au contraire, « favorise l'entraînement à la patience, les exercices d'oubli intentionnel et le détachement relatif vis-à-vis des fins anticipées¹⁵ ».

En somme, quel que soit le type d'ouvrage, la lecture reste fondamentalement un acte de liberté. C'est si le choix existe que peut se produire une rencontre entre un texte, un auteur, et un lecteur.



¹² Christophe ANDRE, *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, Odile Jacob, Paris, 2004.

¹³ Régine DETAMBEL, *Les Livres prennent soin de nous*, p. 15.

¹⁴ Paul WATZLAWICK, John WEAKLAND, Richard FISCH, *Changements. Paradoxes et psychothérapie*, Seuil, Paris, 1975.

¹⁵ Romain GRAZIANI, *L'Usage du vide*, p. 207 et 210.

Pistes bibliographiques

APOLLINAIRE Guillaume, *Alcools*, NRF Poésie, Gallimard, Paris, 1992

BEAUVOIR (de), Simone, *La Force des choses*, Tome I, Gallimard, Paris, 1963

DETAMBEL Régine, *Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative*, Actes Sud, Arles, 2015

ERNAUX Annie, *Les Années*, Quarto Gallimard, Paris, 2011

GIDE André, *Les Nourritures terrestres* suivi de *Les nouvelles Nourritures*, Gallimard, Paris, 1975

GRAZIANI Romain, *L'Usage du vide. Essai sur l'intelligence de l'action, de l'Europe à la Chine*, NRF, Gallimard, Paris, 2019

HADOT Pierre, « Exercices spirituels », in *École Pratique des Hautes Études, Section des sciences religieuses, Annuaire*, Tome 84, 1975-1976, p. 25-70.

https://www.persee.fr/doc/ephe_0000-0002_1974_num_88_84_17023

La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold Davidson, Albin Michel, Paris, 2001

JULIET Charles, *Journal*, POL, Paris, depuis 2000

JUNG Carl Gustav, *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées* recueillis par Aniéla Jaffé, Gallimard, Paris, 1973

MANGUEL Alberto, *Une Histoire de la lecture*, Actes Sud, Arles, 1998
Journal d'un lecteur, Actes Sud-Leméac, Arles, 2004

OATES Joyce Carol, *La Foi d'un écrivain*, Philippe Rey, Paris, 2004

ORIEUX Jean, *Voltaire ou la royauté de l'esprit*, Flammarion, Paris, 1966

PETIT Michèle, *Eloge de la lecture, La construction de soi*, Belin, Paris, 2002
L'art de lire ou comment résister à l'adversité, Belin, Paris, 2008.

TOULOUSE-LAUTREC Mapie de (avec), *Cuisinez vite et bien*, Hachette, Paris, 1963

WELTY Eudora, *Les Débuts d'un écrivain*, Flammarion, Paris, 1989