

QUAND LES LIVRES PRENNENT

► Pionnière de la bibliothérapie créative, Régine Detambel célèbre les vertus de la vraie littérature.

Entretien Geneviève Simon

ROMANCIÈRE MAIS AUSSI kinésithérapeute depuis trente ans, Régine Detambel célèbre en les livres un moyen de nous arracher à nous-mêmes et à nos souffrances. Quatorze ans de psychanalyse ont également forgé son parcours : *“J’ai construit quelque chose qui n’est pas simplifiant mais tient compte de multiples apports et des expériences que j’ai faites”*, explique cette militante fervente qui vient de publier *“Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative”* (Actes Sud, 164 pp., env. 16 €). Où elle expose les sources théoriques et les grandes lignes de sa pratique.

Un mot sur votre parcours : comment l’amoureuse de livres est-elle passée à une démarche thérapeutique ?

Pour moi, le soin et la littérature font cause commune depuis toujours : j’écrivais avant même d’entrer à l’école de kiné. Par le jeu des concours, j’ai étudié la *kiné* mais je voulais être médecin. Depuis mon premier roman, *“Le long séjour”*, je n’ai jamais dissocié le corps et le soin. En ce qui concerne la bibliocréativité, je considère le soin au sens large. C’est du soin quand on autorise quelqu’un à faire ce qu’il voulait, quand on va chez le coiffeur : c’est une présence, des relations humaines tout simplement, dans un monde où on est tellement seul. Les gens âgés, on ne les touche plus qu’avec des gants de latex... Ce n’est pas du luxe, ce travail de bibliothérapie : c’est ramener du sens, du texte, du récit, du vocabulaire, des images dans un monde déserté. Les gens ne descendent plus en eux-mêmes, ne vont plus dans leur for intérieur.

Votre base, c’est la “vraie” littérature et pas des ouvrages de développement personnel ou les textes légers comme il en fleurit beaucoup pour le moment...

Je m’accroche aux vrais textes, à la poésie, dans la mesure où c’est riche, subversif. Je refuse de lire ou de faire lire des textes stéréotypés qui véhiculent des choses qui étouffent les gens. Et la plupart des livres sont comme ça. Il faut avoir fait un gros travail sur soi-même pour parvenir à dire des choses qui coûtent cher, et donc qui ne sont pas à la mode. Ce que j’appelle les vrais livres, ce sont des livres grands au sens où ils sont au-dessus de cette espèce de mêlée idiote, hollywoodienne, type magazine féminin, qui véhicule du sexisme, du jeunisme, des notions binaires tellement simplistes qui font que les gens ne s’y retrouvent pas. On ne souffre jamais de quelque chose de tout fait. On n’avance pas non plus, mais on ne le sait pas tout de suite... Je suis scandalisée à l’idée qu’on puisse dire aux gens que les choses sont aussi simples.

C’est-à-dire ?

Quand ça ne va pas, ça ne va pas de mille manières :

cela tient à notre histoire, notre enfance, les tracas d’aujourd’hui, c’est un réseau très complexe. Je pense, par exemple, à Georges-Arthur Goldschmidt qui, adolescent, se découvre SM. Il trouve un livre à qui parler, qui raconte des flagellations, ce dont il ne pouvait parler à personne. Il se croyait monstrueux, le seul de son espèce. Avez-vous vu un seul livre de développement personnel à destination d’un ado qui se sent monstrueux, qui se découvre des pulsions ? Il n’y a rien.

En quoi consistent les formations que vous proposez ?

Je forme de futurs bibliothérapeutes qui sont bibliothécaires, psychologues, médecins, libraires, enseignants ou animateurs d’ateliers

d’écriture. Je leur apprend à rester avec la personne, pas pour prescrire un livre de loin. Il faut faire attention au mot “conseiller”, raison pour laquelle j’ai intitulé mon livre, “bibliothérapie créative”, car ce n’est absolument pas : vous

