

*Les livres prennent soin de nous*

*Pour une bibliothérapie créative*

ESSAI

EN LIBRAIRIE LE 1<sup>ER</sup> AVRIL 2015

Aussi loin que l'on remonte dans l'Histoire, on trouve l'intuition d'une vertu thérapeutique du livre et du récit. Les livres soignent. Ils ont le pouvoir de nous apaiser par l'ordre de leur syntaxe, le rythme et la musicalité de leurs phrases, le toucher sensuel de leur papier... Les récits et les romans ont ce pouvoir étonnant, dans le mouvement de la lecture, d'arracher à soi-même et à sa douleur, en proposant des fictions enveloppantes et du sens toujours renouvelé.

Dans la détresse physique ou psychique, dans le handicap ou la grande vieillesse, le livre permet d'élaborer ou de restaurer un espace à soi. Contre la passivité et la perte d'autonomie, la lecture est la reconquête d'une position de sujet. C'est ainsi que la bibliothérapie a pour effet d'élargir nos existences étriquées et toutes tracées, et de les relancer vers des horizons insoupçonnés.

Tandis que fleurissent les plates recettes du « bonheurisme », Régine Detambel, écrivain et kinésithérapeute de formation, s'est donné pour tâche de montrer que la littérature comme remède doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

Elle propose à Montpellier-Juvignac une formation en bibliothérapie créative. Le présent ouvrage recense quelques-unes de ses sources théoriques et les grandes lignes de sa pratique.

*«Ce n'est pas facile de dire à un tiers ce que l'on a vécu, et qui fait qu'on ne va pas bien. A qui en parler ?*

*À un proche ? C'est prendre le risque d'être renvoyé au silence ou de l'entraîner dans son propre malheur.*

*À un psychologue ou à un psychiatre ? Mais le patient refuse souvent ce recours. Il reste les livres et le biblio-thérapeute à qui parler de sa douleur. J'ai peur du regard de l'autre, que puis-je lire ? On vient de m'enlever un sein, que dois-je lire ? J'ai peur de vieillir, quoi lire ? Magnifique réflexe car le bibliothérapeute est un documentaliste spécialisé dans la quête du plus humain en nous, et se doit de donner à un problème, par l'intermédiaire du choix d'un grand livre, les réponses les plus riches humainement.»*

R. D.



DR

Née en 1963, **Régine Detambel**, kinésithérapeute de formation, vit aujourd'hui dans la région de Montpellier et est l'auteur depuis 1990 d'une œuvre littéraire de tout premier plan, publiée pour l'essentiel chez Julliard, au Seuil et chez Gallimard. Chevalier des Arts et des Lettres, Régine Detambel a également été lauréate du prix Anna de Noailles de l'Académie française.

Chez Actes Sud, elle est l'auteur du Syndrome de Diogène : éloge des vieillesse (2008) et de trois autres romans : Son corps extrême (2011), Opéra sérieux (2012) et La Splendeur (2014). En même temps que Les Livres prennent soin de nous, pour une bibliothérapie créative paraît : Le Chaste Monde.

**RELATIONS PRESSE :**

Régine Le Meur

05 62 66 94 63

06 63 90 56 06

r.lemeur@actes-sud.fr

assistée de Camille Seube

01 55 42 14 40

c.seube@actes-sud.fr

**ACTES SUD**

SERVICE DE LA COMMUNICATION

18, rue Séguier, 75006 Paris

Tél. 01 55 42 63 00 Fax 01 55 42 63 01

communication@actes-sud.fr

www.actes-sud.fr

FORMAT : 10 X 19 / 176 PAGES / 16 EUROS