

La Bibliothèque Apothicaire

Alors que la musicothérapie compte de nombreux adeptes, la lecture thérapeutique n'a pas encore émergé au Québec. Avec Katy Roy et sa bibliothèque ambulante, les choses devraient changer. / ANNE GENEST

Sur le trottoir achalandé de la rue Saint-Jean à Québec, une table, deux chaises et une bibliothèque attendent d'éventuels clients. Un tapis rouge circonscrit l'espace où Katy Roy, lectrice apothicaire, me reçoit, sous le regard étonné des piétons. Moyennant une contribution volontaire, j'aurai droit à une lecture apaisante.

Je m'installe donc sur l'une des chaises. La lectrice m'enveloppe d'un regard calme. Nous bavardons. Puis, elle me demande de penser à une question ou de choisir l'un des flacons disposés sur l'étagère. Spontanément, je laisse les fioles de côté, je choisis plutôt de lui parler de ma timidité. J'aimerais tant pouvoir m'en débarrasser. Après m'avoir écoutée, elle me propose de désigner une personne qui m'est chère et à qui l'extrait sera dédié. Je pense au courage de ma mère. Je décide de lui offrir ce texte.

Parmi les livres « remèdes » posés sur le rayon, le recueil *Poèmes*, de Marie Uguay, m'interpelle. Sa couverture racornie est réconfortante, comme si l'on y avait trop longtemps posé les doigts. Mais Katy choisit plutôt le volumineux *Femmes qui courent avec les loups*, un essai de Clarissa Pinkola Estés. Avant de me lire à voix haute un extrait de l'ouvrage, elle me demande de garder en tête ce que je viens de lui confier. « Se faire lire un texte permet d'examiner la sensation éprouvée lors de la lecture, m'explique-t-elle. Ce qu'on ne perçoit pas nécessairement lorsqu'on lit seul. »

Qu'est-ce que la lectrice a déchiffré en moi? Avec une voix douce, elle me raconte l'histoire d'une amoureuse qui surmonte une montagne afin d'aller extraire un poil d'ours, ingrédient nécessaire pour retrouver l'amour de son partenaire. La rumeur des piétons s'est éteinte. Un calme réconfortant m'enveloppe. Ma tête recrée chacun des détails de la forêt luxuriante. J'entends le chant des oiseaux qui peuplent la crinière des arbres.

Lorsque l'histoire est terminée, Katy me demande d'exprimer ce que je ressens. « La verbalisation permet d'examiner ce que le texte a créé, précise-t-elle. » Je laisse les mots débouler de ma bouche. Soudain, la faiblesse que je lui avais confiée m'apparaît comme une force.

D'après Katy Roy, « L'imaginaire crée un lien entre nos vies quotidiennes et ce qui n'est pas toujours conscient en nous, ce qui est régi par l'influence de la société, par exemple. En travaillant un texte, notre imaginaire est rapproché de celui d'un écrivain. Ainsi, nous pouvons entrer en contact avec des aspects de nous très intimes. »

La Bibliothèque Apothicaire se déplace! Communiquez avec Katy Roy au 418 930-1630 ou à bibliothequeapothicaire@gmail.com

Venez rencontrer Katy Roy au Salon du livre de Montréal, au stand d'Entre les lignes, les vendredi 18, samedi 19 et dimanche 20 novembre 2011.



trop mal, la lecture enrichit notre vie bien au-delà des limites de notre petit moi, et c'est là que ça devient intéressant. Lire nous donne des outils qui pourront nous servir dans les moments difficiles. »

ARRÊT SUR IMAGE

La lecture nous offre également un moment d'arrêt salutaire. Quand nous lisons, nous nous retrouvons avec nous-mêmes. « Lorsqu'un livre nous captive, nous prend, nous immobilise, dit le philosophe Pierre Bertrand, ça crée en nous un grand calme. On atteint un état de sérénité, on entre dans un univers complètement différent du nôtre. C'est en ce sens-là que, selon moi, la lecture a quelque chose de thérapeutique », poursuit l'auteur de *Pourquoi créer?* (Liber), un essai où il parle de « l'art de vivre qui se trouve au soubassement de tout art particulier ».

« Si on vit des épreuves, des états douloureux, pénibles, angoissants, une lecture intense peut nous accaparer tout entier, poursuit Bertrand. On entre dans des vies intérieures et subtilement, des choses se déplacent en nous. Une transformation s'effectue. En lisant, on va aussi chercher des réponses à nos questions. Ça vaut bien une consultation chez un psy! Si, à travers les périples vécus par des personnages, on peut trouver un sens à sa vie, on peut dire que le livre nous a aidés. »

Alain Golomb croit aussi qu'une séance de bibliothérapie peut être un complément ou une alternative intéressante à la psychothérapie classique. « Une consultation personnelle, où le thérapeute invite le patient à lire, peut contribuer à le sortir de cette espèce de narcissisme, de nombrilisme qui a parfois cours lors de mauvaises psychothérapies qui tournent en rond. En l'incitant à la lecture, on invite le patient à s'ouvrir à d'autres expériences de l'humanité. »