
Un bon imprimé vaut-il mieux qu'un comprimé ? Entretien avec Régine Detambel sur la bibliothérapie créative

Is narration better than medication? An Interview With Régine Detambel on Creative Bibliotherapy

Jean-François Vernay



Régine Detambel, *Lire pour relier. La Bibliothérapie à pleine voix*, Arles : Actes sud, 2023, 201 p., EAN 9782330181703.



Pour citer cet article

Jean-François Vernay, « Un bon imprimé vaut-il mieux qu'un comprimé ? Entretien avec Régine Detambel sur la bibliothérapie créative », Acta fabula, vol. 27, n° 1, Entretiens, Janvier 2026, URL : <https://www.fabula.org/revue/document20481.php>, article mis en ligne le 31 Décembre 2025, consulté le 11 Janvier 2026, DOI : 10.58282/acta.20481

Jean-François Vernay, « Un bon imprimé vaut-il mieux qu'un comprimé ? Entretien avec Régine Detambel sur la bibliothérapie créative »

Résumé - Jean-François Vernay interroge Régine Detambel au sujet de sa trilogie sur toutes les facettes de la bibliothérapie créative. Ils font le point sur les bienfaits sanitaires et cognitifs, parfois contestés, de la littérature dans son acception la plus large.

Mots-clés - bibliothérapie créative, création littéraire, lecture, littérature, science humaines de la santé, soin, thérapie

Jean-François Vernay, « Is narration better than medication? An Interview With Régine Detambel on Creative Bibliotherapy »

Summary - Jean-François Vernay interviews Régine Detambel about her trilogy on all facets of creative bibliotherapy. They discuss the sometimes contested health and cognitive benefits of literature in its broadest sense.

Keywords - care, creative bibliotherapy, creative writing, health humanities, literature, reading, therapy

Un bon imprimé vaut-il mieux qu'un comprimé ? Entretien avec Régine Detambel sur la bibliothérapie créative

Is narration better than medication? An Interview With Régine
Detambel on Creative Bibliotherapy

Jean-François Vernay

Dans *Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative* (2015), Régine Detambel, par ailleurs auteure de fictions, prend fait et cause pour les bienfaits sanitaires et salutaires de la littérature entendue au sens large, fictions et documentaires confondus. Elle poursuit son entreprise sur les prestations de soins littéraires avec *Lire pour relier. La bibliothérapie à pleine voix* (2023), qui explore l'aspect relationnel et socialisant de la bibliothérapie — à savoir, la lecture en partage (shared reading) — grâce à une série d'interventions socioculturelles programmées pendant la pandémie du coronavirus. Le dernier ouvrage paru en octobre dernier, *Écrire juste pour soi. Les Mots prennent soin de nous* (2025), fait à nouveau le panégyrique de la littérature en abordant une autre facette de la bibliothérapie. Une petite incursion dans l'atelier d'écriture des écrivains et écrivains permet à Régine Detambel de mettre cette fois-ci l'accent sur ce que l'écriture personnelle (manuscrite, de préférence) peut face à la construction identitaire et aux vicissitudes de la vie, tels les chagrins d'amour, les traumatismes, la maladie et la mort. Entre deux manuscrits, nous prenons le temps d'échanger sur cette « médecine de velours¹ » qui ne fait pas encore l'unanimité.



Jean-François Vernay — Bonjour, Régine. Dans *Les Livres prennent soin de nous*, vous prenez plaisir à nous parler de bibliothérapie créative à la manière d'un kaléidoscope, en offrant une vision fragmentée du concept dans des chapitres très courts. Si je vous demandais une définition synthétique, mais fournie, du concept, quelle serait votre réponse ?

¹ Régine Detambel, *Écrire juste pour soi. Les mots prennent soin de nous*, Arles : Actes Sud, 2025, p. 18-19.

Régine Detambel — J'ai créé ma propre méthode de bibliothérapie créative (que j'ai renommée « biblio-créativité ») à partir de mon expérience hybride de soignante et d'écrivaine. C'est une animation culturelle relationnelle mobilisant divers outils (lecture à voix haute, mais aussi écriture, dessin, carnets, médiation par les objets...). Une séance de bibliothérapie créative bien conduite procure du plaisir, permet d'améliorer l'humeur et de limiter la douleur, en stimulant la puissance d'imagination et de création. Dans cette transmission, il y a du soin. Cette pratique à laquelle nous pouvons toutes et tous prendre part mobilise tout à la fois la créativité, l'imaginaire, l'empathie et la sollicitude. Cette bibliocréativité suppose également que l'on ne se contente pas de faire la lecture ou de conseiller des livres. Loin de l'utilisation de textes « en rapport avec le problème des personnes », j'enseigne des paramètres de sélection qui tiendront compte de nos besoins sensoriels, imaginaires ou symboliques. Il faut ensuite utiliser à des fins de créativité l'ébullition psychique autorisée par les mécanismes propres à la lecture. Projection, voire identification, réaction aux métaphores, intérêt pour le sujet suscitent des désirs de réponse. Sans compter le plaisir esthétique et le rôle éthique de la littérature dans la formation de citoyens empathiques et sensibles à l'altérité.

Jean-François Vernay — Pour ceux qui n'ont jamais participé à un atelier de biblio-créativité, pouvez-vous nous décrire une séance type en évoquant le choix des contenus et des références littéraires, le profil des participants, les différentes activités mise en place, etc. ?

Régine Detambel — Il n'existe, en vérité, aucun atelier type, aucune structure figée qui prévaudrait d'un groupe à l'autre, car chaque séance s'élabore à partir de la matière vivante des personnes présentes, de la dynamique singulière qu'elles instaurent, de leurs gestes, de leurs silences. Il ne s'agit pas de dérouler un protocole ; je conçois chaque atelier comme une création singulière. Le texte n'est jamais un point de départ, encore moins un centre. Je prolonge simplement la parole, les gestes, les expressions de mes publics, par des fragments littéraires, choisis pour leur pouvoir d'amplification, de métamorphose ou d'écho. Quelques références — mais elles changent à chaque atelier et brassent l'ensemble de la bibliothèque : Le Clézio, Valéry, Woolf, Françoise Héritier... J'ajoute ceci, qui est central dans mon dispositif : je ne donne jamais le nom de l'auteur ni le titre de l'ouvrage avant d'avoir entendu les réactions, les impressions, les mouvements intérieurs qu'un texte a déclenchés. Cela pour éviter l'effet de masque social, le « club de lecture », où l'on ne parle plus qu'à travers des filtres culturels ou des rôles identitaires. Je cherche à atteindre la zone vive et créative du lecteur, non son personnage cultivé.

Mon outil premier est la médiation par les objets, qui ouvrent un passage entre soi et le langage. Je travaille aussi à ouvrir un espace où chacun peut réagir

corporellement au texte — griffonner, découper, détourner — car toute lecture engage le corps. J'installe toujours un temps d'entrée, un sas de transition vers l'intérieur. Mon but est de raviver la capacité à se raconter, non dans une logique de confession, mais dans un geste de création.

Bristols colorés, papiers de formats variés, feutres, crayons, stylos, pinceaux, tout est là pour inviter à une réappropriation sensorielle de l'espace de lecture. Car aucune lecture ne doit se faire sans défense : chaque participant doit pouvoir réagir corporellement, graphiquement, plastiquement au texte entendu. Griffonner, détourner, encrer, barrer, colorier... Il y a, dans la lecture à un autre, une forme de violence : celle de projeter son intention sur l'intime de l'autre. Je préfère laisser ma voix agir, envelopper les publics dans la bulle sonore du langage mais aussi permettre à chaque participant de la fuir, si nécessaire. L'essentiel est que la personne reste agent de sa réception, libre d'entrer, de sortir, d'écouter ou de détourner.

Chaque séance débute par un temps d'accueil. Il faut un espace d'entrée, un sas symbolique, pour permettre l'apaisement et la concentration, pour sortir du flux extérieur et entrer dans une disposition intérieure. Les thématiques abordées sont toujours obliques, traversantes, ouvertes, jamais frontales. Par exemple, je ne propose jamais de travailler sur le deuil avec des textes sur le deuil. Cela réduirait les personnes à leurs blessures, les assignerait à leurs manques. Au contraire, je cherche à mobiliser en elles ce qui est vivant, latent, en puissance de création.

C'est pourquoi je m'appuie largement sur les textes sensoriels, ceux qui donnent à sentir, à percevoir, à goûter, à toucher, à ressentir. Mon objectif est de réactiver le lien entre texte et corps, de redonner des mots à la sensation, des phrases à l'émotion, du lexique au vécu brut. Les psychiatres avec lesquels je travaille insistent souvent sur un point : nombre de personnes que nous accompagnons ont perdu leur capacité à raconter ce qui leur arrive, ce qui les traverse, ce qui les blesse ou les ravit. Elles semblent vivre dans un monde intérieur sans récit, sans narration, sans forme.

Mon travail consiste donc à restaurer cette capacité fondamentale : celle de se raconter. Non pas dans une logique de confession, mais dans celle d'un tissage symbolique, d'un travail du langage comme levier de réappropriation de soi.

Jean-François Vernay — Vous allez jusqu'à prôner « la copie de certains paragraphes particulièrement apaisants, nourrissants... Recopier, c'est lire de tout son corps² », ajoutez-vous. Pourriez-vous développer cet aspect et ses bienfaits psychologiques ?

Régine Detambel — Pierre Ménard, médecin des années 1930, inventa une « méthode pratique de psychothérapie graphique et graphologique ». Il

² *Id.*, *Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative*, Arles : Actes Sud, 2015, p. 60.

recommandait à ses patients stressés ou anxieux de pratiquer tous les jours des exercices d'écriture. On recopiait une phrase prise dans un recueil de maximes signées Sénèque, Marc Aurèle ou encore François de Sales. La phrase était copiée plusieurs fois puis méditée et répétée à haute voix. La méthode Coué n'est pas loin ! Ménard explique que s'adonner chaque jour à un exercice d'écriture, c'est fournir un effort, réaliser un acte de volonté, donc renforcer son énergie et déployer ses capacités. Selon lui, non seulement le sens de la phrase recopiée permettait de méditer les bons conseils des philosophes mais le dessin des lettres, leurs pleins et leurs déliés – on écrivait alors à la plume – occasionnaient une détente que nous pourrions rapprocher de la pratique contemporaine des coloriages pour adultes. La cure « graphique et graphologique » de Ménard est donc une thérapie par le geste. Et en effet, pour beaucoup d'entre nous le geste sensible de l'écriture sur la peau du papier a une action apaisante et particulièrement sensuelle. Nous recopions des citations pour les mémoriser en les incorporant par le geste d'écrire.

Jean-François Vernay — En quoi « un bon imprimé vaut mieux qu'un comprimé », selon la formule de Françoise Dargent ? Faut-il voir la littérature et la médecine comme disciplines rivales ?

Régine Detambel — Les neurosciences ont montré que lire améliore la mémoire et la réflexion, y compris dans les atteintes neuro-évolutives. Lire régule l'humeur, est anxiolytique, développe l'empathie, et même augmenterait d'environ 20 % l'espérance de vie des lecteurs par rapport à celle des non-lecteurs ! En 2019, l'OMS a reconnu les bénéfices de l'art pour la santé mentale et physique³, Copenhague : WHO regional Office for Europe, 2019.. Pratiquer une activité artistique minimise les effets secondaires des traitements contre le cancer, diminue le niveau d'anxiété, permet de lutter contre la douleur... La lecture est un art puisqu'elle induit une interprétation, base de la création, par conséquent elle prend soin de nous. Ainsi, loin d'être antagonistes, médecine et littérature peuvent coexister dans une alliance féconde, où le soin passe autant par les mots que par les molécules, et où l'être humain est pris en charge dans sa globalité, physique et psychique, certes, mais aussi symbolique et imaginaire. La lecture permet de faire retour à l'identité narrative, de transcender la souffrance par l'imaginaire, et de recréer du sens dans des existences bouleversées. Du reste, la médecine narrative est en train de s'installer un peu partout. Inutile d'opposer littérature et médecine... « Un jour on saura peut-être qu'il n'y avait pas d'art, mais seulement de la médecine », dit Jean-Marie Le Clézio !

Jean-François Vernay — C'est en effet avec cette formule que vous concluez *Lire pour relier. La bibliothérapie à pleine voix*. Pourquoi répugnez-vous à « laisser [la lecture] se médicaliser »⁴, *op. cit.*, p. 138. et pouvez-vous nous donner les raisons

³ Daisy Fancourt et Saoirse Finn, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*

pour lesquelles vous souhaitez désinvestir le corps médical du monopole de cette pratique ?

Régine Detambel — Plutôt que de s'appuyer sur les œuvres de fiction, la bibliothérapie anglo-saxonne (qui aime prescrire médicalement) semble accorder sa préférence à deux grandes catégories de textes, plus aisément exploitables par des personnes peu familières de la bibliothèque : d'une part, les ouvrages de psychologie à destination du grand public, qui relèvent d'une démarche de mieux-être — développement personnel, compréhension de troubles spécifiques, affirmation de soi, gestion des pensées négatives, entre autres ; d'autre part, les manuels dits d'« auto-traitement » (self-help books), empruntés aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC), structurés autour de protocoles destinés à accompagner le lecteur-patient dans ses comportements quotidiens et ses ajustements psychiques.

Les livres ne sont pas des médicaments dont on maîtriserait les effets ! Et tout n'est pas dans le sens du texte, mais bien souvent dans la voix, dans la présence vocale. Ma méthode de bibliothérapie s'appuie sur le corps dans la transmission des textes. Tout simplement parce que nos publics sont très souvent incapables de lire par eux-mêmes : troubles cognitifs, troubles de la concentration, peur ou absence de goût pour la lecture. Cela dit, les médecins, psychologues, et autres soignants que je forme à ma pratique n'ont pas du tout l'envie de monopoliser la pratique. La créativité sera toujours du domaine du désir !

Jean-François Vernay — Du haut de votre posture littéraire, de quel œil voyez-vous cet utilitarisme de la fiction, cette nouvelle transivité où l'on donne à lire de la fiction pour exploiter un dessein latent, fût-il noble, comme celui d'améliorer le bien-être des lecteurs ?

Régine Detambel — La fiction ne soigne pas seulement ses lecteurs, elle soigne d'abord celui qui l'écrit. Loin d'être un acte gratuit ou désintéressé (« l'art pour l'art »), l'écriture de fiction peut se révéler un geste vital, une manière de mettre de l'ordre dans le chaos intérieur, de transformer la douleur en langage, l'indicible en récit. Nombreux sont les écrivains qui ont témoigné de cette fonction réparatrice de l'écriture. Marguerite Duras, par exemple, ou Goliarda Sapienza qui écrit pour reprendre possession d'elle-même, pour affirmer sa liberté face aux assignations sociales et psychiques. L'œuvre devient alors acte de résistance, d'auto-analyse, de réinvention. L'écriture offre à l'auteur un espace de projection, de mise à distance, de sublimation. La fiction devient ainsi un dispositif transitionnel : elle permet de loger la douleur dans une forme, de la rendre partageable, et par là-même, moins destructrice. Mais cette fiction prend soin aussi des lecteurs.

⁴ Régine Detambel, *Les Livres prennent soin de nous*

Il ne faut donc surtout pas opposer posture esthétique et fonction thérapeutique : elles se nourrissent l'une l'autre. L'erreur consisterait plutôt à travailler avec des ouvrages qui ne sont pas artistiques, des manuels qui ne valent que par leur sens, leurs injonctions, leur intentionnalité étouffante, oubliant que le psychisme humain a besoin de métaphores, de figures de style, d'irrationnel, et surtout d'art.

Jean-François Vernay — De plus en plus, on voit apparaître un discours bibliothérapeutique qui s'écarte du panégyrique ou du plaidoyer pro domo en faveur des livres et de la lecture afin d'accueillir l'idée que le livre est un pharmakon, qu'il peut aussi causer du tort ou produire l'inverse de l'effet escompté. À ce propos, vous soulignez cette ambivalence plus fréquemment dans *Lire pour relier* que dans le premier tome. Dans votre pratique, avez-vous rencontré ce type de situations ? Comment réagir dans ces cas-là ?

Régine Detambel — Il ne devrait jamais y avoir d'« effet escompté ». Oser « escompter un effet » c'est enfermer le sujet dans notre propre désir. Or avoir la capacité de prendre soin c'est déjà se questionner sur ses propres projections. Je m'élève contre cette bibliothérapie très anglo-saxonne.

Oui, le livre est un pharmakon, comme tout principe actif. La bibliothérapie, si elle veut être éthiquement fondée, doit donc renoncer à toute illusion prescriptive car on ne lit pas impunément : n'importe quelles lignes peuvent exacerber une angoisse latente, raviver un traumatisme, ou plonger un sujet vulnérable dans une spirale d'identification douloureuse. Il s'agit là non d'un accident, mais d'un effet consubstantiel à la littérature, dont la force réside précisément dans sa capacité à déstabiliser, à mettre en crise les certitudes du lecteur. D'autant que le plaisir esthétique est souvent associé à des affects négatifs, tels que la tristesse ou la peur, dans une logique cathartique.

Je préconise des temps d'écriture pour border ces passages cathartiques. Il ne s'agit pas de « protéger » le lecteur de la littérature — le protège-t-on de la vie ? — mais de l'aider à élaborer ce qui en lui a été mis en mouvement, de le soutenir dans ce travail potentiellement fécond.

Prendre conscience de la dimension toxique potentielle des textes, ce n'est pas discréditer la bibliothérapie ; c'est au contraire l'ancrer dans une éthique de la complexité, de la singularité, et de l'écoute, loin de toute logique instrumentale ou positiviste.

Jean-François Vernay — Que répondez-vous à vos détracteurs comme Matt Phillips qui remet en question « l'idée selon laquelle la valeur de la littérature est mieux défendue à travers le mariage bibliothérapeutique de la littérature et de la thérapie⁵ », *Australian Journal of French Studies*, 2020 : « The Care (Re)Turn in French and Francophone Studies », dir. Loïc Bourdeau, Natalie Edwards, Steven Wilson,

p. 339: « the notion that the value of literature is best defended through the bibliotherapeutic wedding of literature and therapy ». » ? Est-ce que l'imprévisibilité de la littérature tient la bibliothérapie créative en échec en raison de ses effets incertains sur les lecteurs ?

Régine Detambel — Penser que la bibliothérapie trahirait l'essence esthétique ou l'autonomie de la littérature est une posture qui, bien que pertinente dans certains cadres théoriques, semble ignorer les modalités concrètes de réception, notamment dans les contextes de vulnérabilité psychique où la lecture peut devenir une médiation essentielle entre soi et le monde — dimension qui rejoint le cœur même de toute visée thérapeutique. Quant à l'imprévisibilité des effets de la littérature, elle ne constitue pas nécessairement un échec du modèle bibliothérapeutique tel que je le conçois, mais plutôt la marque de sa richesse heuristique. Il serait illusoire — voire scientifiquement réducteur — de vouloir en mesurer les bénéfices selon des critères uniformes. Chaque lecture est unique, située, affective, et donc, par nature, imprévisible. Cette imprévisibilité est constitutive de la littérature, mais c'est précisément ce qui en fait un outil puissant pour interroger, transformer et donc prendre soin.

Enfin, ma méthode de bibliothérapie créative s'appuie sur une éthique de la singularité et de l'écoute, plutôt que sur une prescription universalisante. Elle ne prétend pas offrir des « remèdes littéraires » standardisés, mais des espaces de relecture de soi, d'élaboration symbolique, et de métabolisation du vécu. Encore une fois, la seule chose que l'on puisse vraiment accompagner avec des livres est la créativité. Cette créativité, redynamisée par les textes, a des effets thérapeutiques. C'est elle qui restitue aux personnes leur position de sujet.

Jean-François Vernay — *Lire pour relier* introduit une expérience d'animation intéressante qui s'attacha à contrer les effets délétères des mesures d'isolement et de confinement destinées à lutter contre la pandémie. Il s'agissait de favoriser « la constitution des liens⁵ », de « lire pour l'autre » où l'on mise plus sur une présence que sur un corpus. Le texte littéraire ne devient-il pas, dans ce cas très précis, qu'un simple prétexte face au primat accordé à la voix et à l'interaction sociale ?

Régine Detambel — Le texte n'est pas un prétexte, mais l'agent du lien et le principe actif de la séance. Accompagner avec des histoires, faire une lecture est déjà une manière d'interagir. Pendant que nous lisions, nos auditeurs jouaient avec les mots, s'interprétaient, se comprenaient, se racontaient quelque chose d'autre que la Covid. Nous laissions un temps de respiration entre les appels pour donner aux personnes la possibilité de se saisir de ce que nous leur avions offert. Car après

⁵ Matt Phillips, « On Bibliotherapy: Literature as Therapy and the Problem of Autonomy, with Régine Detambel's *Les Livres prennent soin de nous*

⁶ Régine Detambel, *Lire pour relier. La bibliothérapie à pleine voix*, Arles : Actes Sud, 2023, p. 12.

l'appel, le texte continuait de travailler leur imaginaire. La trace d'une lecture est pérenne puisqu'un texte littéraire agit plus profondément qu'un simple papotage. Bien sûr, les échanges à bâtons rompus étaient nécessaires eux aussi, mais seulement en complément de la lecture. J'attache particulièrement d'importance au récit de soi, aux bribes de phrases que nos lectures vont déclencher. Il ne s'agit pas de lire puis de s'en aller. Le travail ne s'achève pas là. Il s'agissait alors de ranimer des sujets privés de la parole et des interactions langagières depuis des semaines. De simples propos de courtoisie (« Comment allez-vous ? Il fait beau, n'est-ce pas ? ») n'auraient pas pu ainsi rouvrir des chemins de narration en eux. Notre voix était là comme énergie, comme peau contenant, comme enveloppe... Je ne crois pas que « l'interaction sociale » soit détachable de tout cet ensemble terriblement humain qui comprend l'art, la chair de la voix, la présence, l'intention, et tous les éléments psychologiques, esthétiques, rythmiques dont regorgent les textes. Tout acte de « prendre soin » est complexe, puisqu'il mobilise le langage et le désir.

Jean-François Vernay — Dans ce deuxième tome, vous développez une idée assez novatrice en décelant dans ces pratiques de lecture et ces objets esthétiques une circulation d'énergies. Pouvez-vous nous en dire plus sur la filiation de cette idée (spiritualité ou médecine) et ce que vous souhaitez défendre par ce biais ?

Régine Detambel — Un texte artistique n'est pas un objet fixe, mais toujours une œuvre en train de se faire, qui se réactive à chaque lecture. Cette énergie circule dans l'attention (l'immersion qui modifie émotions et croyances en temps réel), dans le suspense (« je veux savoir la suite ! »), dans les corps qui lisent (rythme cardiaque, réactions d'anticipation...). Autrement dit, lire est un événement à la fois symbolique et sensorimoteur : le rythme des phrases, leurs images, leurs coupes, leur tempo sont énergétiques, ils déclenchent des effets et des réactions multiples.

La philosophie et la spiritualité voient dans le langage une puissance créatrice ; la tradition médicale (et même la médecine la plus contemporaine) décrit ses effets de suggestion, même ses usages narcotiques (des hymnes aux incantations)... D'Hippocrate à Valéry (Charmes), de Jacqueline de Romilly à Pascal Quignard, on sait que « grammaire » et « grimoire » ont la même origine ! Ce que je défends : l'attention et l'immersion dans la lecture, mais aussi le passage par la voix haute, qui permettent à cette énergie de se déployer en nous. Et bien sûr seuls les textes artistiques sont à ce point dynamisants, capables de transmettre une telle puissance.

Jean-François Vernay — Vous avez mis sur place une association citoyenne, Lire et Relier, pour venir en aide aux populations les plus vulnérables pendant la pandémie et un salon vocal pour assurer le suivi psychosocial de votre équipe. Vous précisez : « Je leur ai également demandé de noter par écrit les grandes lignes de leurs échanges avec les résidents, ainsi que les propos les plus riches, les moments les

plus piquants, les plus savoureux de leurs conversations⁷ ». Que faire de ces « floraisons » ?

Régine Detambel — Écrire ajoute une dimension supplémentaire à la prise de conscience d'une expérience. En leur faisant prendre des notes, je permettais aux bénévoles d'introduire une distance juste face aux épreuves traversées. Ainsi ils structuraient mieux leurs animations, ils questionnaient plus profondément leur engagement. Et puis ces temps de concentration leur permettaient d'échapper à l'anxiété ambiante... Pourtant, la plupart du temps, de tels chemins de réinvention de soi, démarches inouïes, extraordinaires, ne sont même pas notés. Et la vie les recouvre comme si rien ne s'était passé. Justement je craignais que les bénévoles voient s'évanouir en quelques mois leurs souvenirs de bibliothérapeutes improvisés. Alors tous les soirs nous nous réunissions en visio, et chaque expérience était racontée, écoutée, commentée, réécrite. Ce catalogue de pratiques, mais aussi d'émerveillements et d'émotions, permettait aux psychologues du groupe d'outiller les nouveaux intervenants. Certaines anecdotes, certaines répliques m'habitent encore et j'ai déjà consigné les plus lumineuses dans *Lire pour relier*.

Jean-François Vernay — Dans quelle mesure votre formation de kinésithérapeute vous a placée sur la voie de la bibliothérapie créative et que représente pour vous cette récente élection par l'Académie des Sciences et Lettres de Montpellier ?

Régine Detambel — J'ai obtenu mon diplôme de masseur-kinésithérapeute en 1985, puis j'ai travaillé dans divers services hospitaliers et établissements pour personnes âgées avant de créer mon cabinet libéral, l'année où je publiais mon premier roman ! Mon expérience pratique en CHU (notamment dans les services de gériatrie) m'a permis de comprendre les enjeux et les combats à mener dans l'accompagnement des sujets âgés hospitalisés ou en institution. J'ai écrit deux romans à ce sujet. La condition des sujets âgés en institution nécessite urgemment une évolution du regard sur le vieillissement.

En 2008 on m'a élue Mairaine Nationale de la Semaine Bleue, destinée à valoriser la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société. Puis j'ai été chargée de cours dans le cadre d'un D.U. Ethique du vieillissement. Le médical ne peut pas tout. C'est donc avec la bibliothérapie (accompagnement par la voix, les textes et le récit de soi) que je continue mon action de « prendre soin ».

Ma récente élection dans cette Académie qui dépend de l'Institut de France me conforte dans l'idée que ma méthode montre un chemin et qu'il dépend de nous d'offrir à tous les publics, en préventif ou en palliatif, un accompagnement humain et créatif.

⁷ *Ibid.*, p. 147.

Jean-François Vernay — En quoi votre dernier bébé, *Écrire juste pour soi. Les mots prennent soin de nous*, vient-il compléter la trilogie ? Quels sont les aspects novateurs de l'art-thérapie que vous développez dans ce livre que le public attend avec impatience ?

Régine Detambel — Nous traversons une époque d'éclatement. Les récits collectifs s'effondrent, les institutions chancèlent, et les subjectivités peinent à trouver des appuis. Nombreux sont celles et ceux qui éprouvent le sentiment de vaciller : éloignés d'eux-mêmes, éparpillés dans l'urgence, ils peinent à formuler une parole intérieure. Dans ce contexte, l'écriture redevient une ressource. Non pas un simple jeu ou un ornement mais un axe de verticalité, un geste structurant, un acte transformateur. Écrire est une poétique du monde par le geste.

Ce livre naît de ce constat. D'ailleurs je propose en même temps une nouvelle formation, pour faire comprendre les effets structurants et transformateurs de cette écriture « juste pour soi ». J'ai la conviction radicale que l'écriture peut changer une vie. Non pas forcément en créant une œuvre — mais en créant un soi habitable.

Face à l'IA, je souhaite remettre en lumière la fonction symbolique et transformatrice de l'écriture. L'écriture intimiste n'est pas seulement expressive : elle donne forme et tenue à la pensée. Elle ne produit pas des textes, mais des sujets en capacité de vivre, de choisir, de se situer. Elle permet de faire face à l'angoisse du vide, à celle de l'accélération, à la confusion identitaire — autant de symptômes amplifiés par l'hyper-connectivité.

Écrire — ou griffonner, raturer, gribouiller, à la mesure de ses moyens — stimule en douceur la capacité à se formuler, à se réapproprier le monde. La mise en mots suscite l'émotion et lui donne forme, travaille la mémoire sensible. Dans l'atelier, chacun peut, à tout âge, se réinscrire dans l'existence, non plus comme un sujet abîmé par la douleur ou l'angoisse, mais comme un être parlant, un corps sentant, un imaginaire en mouvement. L'art est un levier d'humanisation. Et parce qu'il procure du plaisir, il libère des endorphines, il restaure la joie d'être au monde et réentraîne la capacité de choisir et d'agir. Comme toute art-thérapie, écrire rouvre l'espace du lien, avec soi-même d'abord, et avec l'autre. Peu importe la forme d'écriture : expressive, automatique, fragmentaire, poétique... Ce qui compte est ce que Michel Foucault appelait le « souci de soi » — un geste éthique et vivant, où s'accomplit le soin.

Si on n'écrit pas, c'est le corps qui prend la plume, alors mieux vaut une rature qu'une fracture !

Jean-François Vernay — À chaque nouveau tome, vous introduisez une nouveauté dans l'architecture kaléidoscopique de cette trilogie : dans *Lire pour relier*, c'est une

batterie d'exercices de création littéraire pour inviter les lecteurs à passer à la pratique et dans *Écrire juste pour soi*, c'est un dialogue avec l'intelligence artificielle. Pourtant, vous évoquez dans votre introduction les travaux de la linguiste américaine Naomi Baron et, pour reprendre votre propos, son « combat contre les technologies qui parasitent le processus d'écriture au point d'assécher la réflexion personnelle⁸, épisode 17, juillet 2025, URL : <https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/reading-and-writing-skills-in-the-age-of-ai-naomi-baron-phd/> ». Ne pensez-vous pas que cette écriture collaborative avec une technologie plagiaire⁹ risque de susciter de l'indignation chez vos pairs ou de renforcer la confabulation de l'identité narrative des individus ?

Régine Detambel — On peut reconnaître que l'IA parasite effectivement le processus d'écriture. Elle intervient trop tôt, propose souvent des formulations préfabriquées, des continuités et des transitions rapides... autant d'éléments qui devraient normalement émerger d'un lent travail intérieur, de cette maturation silencieuse où se forge la pensée personnelle. En se substituant à cette phase préparatoire, l'IA peut court-circuiter la période indispensable d'inquiétude, d'hésitation, de questionnements qui précède l'acte d'écrire.

L'élaboration progressive — hésitations, retours, ratés, reprises, suppression, déplacements, permutations — s'efface devant une solution syntaxique immédiate. Le risque est que le chatbot fournisse de la forme avant que le sujet n'ait véritablement réfléchi au fond ! Ce qui peut conduire à un assèchement de la réflexion, à un simple ajustement de propositions extérieures à soi. Nous avons tous été éberlués de la rapidité avec laquelle le chatbot nous raconte notre propre récit extraordinaire, alors que nous avons seulement pianoté quelques mots !

Nos récits de soi se sont toujours construits avec des médiations : mythes, hasard, rêves, lectures, dictionnaires, encyclopédies, citations, correspondances diverses... L'IA mêle l'ensemble de ces supports. Mais si, en effet, elle majore la confabulation, alors du même coup elle permet de mettre en lumière les mécanismes par lesquels la mémoire recompose. En exposant les opérations confabulatrices, en les exagérant et en les montant en épingle, elle peut devenir un opérateur d'éclaircissement, un outil herméneutique qui aide à comprendre la narration de soi. Cela exige bien sûr de notre part beaucoup d'attention, de prudence, de lucidité. C'est l'occasion de rappeler qu'il faut faire de l'IA un usage conscient et maîtrisé. Tout de même, je me demande comment Breton et Soupault, ou Queneau et Perec se seraient emparés d'un tel outil !

⁸ Régine Detambel, *Écrire juste pour soi*, op. cit., p. 20. Écouter : « Reading and Writing Skills in the Age of AI/ Naomi Baron, PhD », *Screen Deep podcast*

⁹ Voir l'article de Hillel Italie, « Des écrivains poursuivent Open AI pour violation de leurs droits d'auteurs », *L'actualité*, 20 septembre 2023, URL : <https://lactualite.com/actualites/des-ecrivains-poursuivent-openai-pour-violation-de-leurs-droits-dauteur/>.

Je ne sais ce qu'est devenu l'ALAMO (Atelier de Littérature Assistée par Mathématiques et Ordinateur), créé dans les années 1980 par Paul Braffort et Jacques Roubaud, qui prolongeait l'Oulipo en y intégrant l'ordinateur pour générer des textes, explorer systématiquement les variations, cartographier des structures narratives... L'ordinateur devenait un outil d'invention littéraire mais l'auteur y restait cependant souverain : il orchestrait, sélectionnait, interprétait. L'ALAMO constituait une préfiguration de ce que nous vivons aujourd'hui. L'IA générative, elle, ne se contente pas de produire des cadres et des architectures mises à la disposition des auteurs, mais des phrases directement utilisables ! L'Oulipo et l'ALAMO rendaient l'auteur plus conscient de ses gestes, tandis que l'IA essaie de prendre la main.

Je crois qu'un texte, même écrit juste pour soi, n'existe que si on l'a choisi mot à mot, et orienté. Pour qu'un amas de mots fasse littérature, il faut pour cela qu'un sujet l'inscrive dans son projet poétique.

Jean-François Vernay — Il va sans dire que les bienfaits sanitaires que vous parcourez dans ces trois tomes entrent en consonance avec le renouveau de la culture du développement personnel qui est dans l'air du temps et les médias depuis près de trois décennies. Pensez-vous que nous assistons à une nouvelle forme de marchandisation du fait littéraire ?

Régine Detambel — Qu'en aurait pensé Antonin Artaud qui, au cœur de la souffrance psychique, affirmait : « Nul n'a jamais écrit ou peint, sculpté, modelé, construit, inventé, que pour sortir en fait de l'enfer. » Assimiler l'élan vers la créativité ou vers la lecture à une simple marchandisation du fait littéraire serait réducteur et passerait à côté de la complexité profonde du phénomène ! C'est justement le sujet du premier tome de ma « trilogie ». J'y condamnais la branche anglo-saxonne de la bibliothérapie qui avait oublié l'œuvre de fiction, bourrée de rythmiques revigorantes, d'une multiplicité de sens et de métaphores caressantes. Le biblio-coaching semblait préférer une catégorie de textes assurément plus manipulables par des prescripteurs peu frottés aux titres littéraires : les livres de psychologie grand public. Or je travaille à promouvoir des pratiques artistiques dans l'accompagnement des personnes. D'ailleurs dit-on, à propos de l'art-thérapie, qu'il s'agit d'une marchandisation des arts plastiques ou de la danse ?

En ce qui concerne cette fois l'écriture intime, elle appartient depuis toujours aux pratiques culturelles non marchandes, échappant par essence à la logique du produit puisqu'elle ne vise ni le marché ni la reconnaissance. Écrire juste pour soi ne se situe pas dans l'économie du coaching ou du bien-être, mais dans une tradition plus ancienne, humaniste, qui fait de l'écriture une expérience de subjectivation, un travail d'élucidation de son propre rapport au monde. Que cette pratique connaisse

aujourd'hui un regain d'intérêt ne la transforme pas pour autant en marchandise : elle devient simplement plus visible. Accuse-t-on Montaigne, ou Michel Leiris dans *L'Âge d'homme*, de marchandisation ?

La vraie question n'est-elle pas plutôt de savoir comment maintenir une éthique du texte intimiste dans une société qui transforme tout en produit ? Il est possible, certes, de voir dans l'engouement contemporain pour les journaux intimes, les carnets, les ateliers d'écriture, une reconfiguration du rapport à soi encouragée par les industries culturelles. Mais il serait injuste d'y voir une pure marchandisation. Pour ma part je souhaite participer à une revalorisation de la subjectivité dans une époque saturée d'accélération, de distraction et de dispersion. L'écriture personnelle doit devenir une résistance habitée pour défendre un espace de lenteur, d'attention, de présence à soi et aux autres. J'espère que mon ouvrage pourra contribuer à cette reconsidération du geste d'écrire juste pour soi comme acte existentiel et mouvement de reconquête : celle d'un espace intérieur que le marché étouffe.

Jean-François Vernay — Comptez-vous faire de cette trilogie une tétralogie ou avez-vous le sentiment d'avoir épuisé le sujet ?

Régine Detambel — Il serait tentant d'imaginer que mon travail sur les pratiques de la lecture et de l'écriture intimes forme un cycle clos, qu'après trois volumes j'aie entièrement cartographié un tel territoire ! Mais ce serait méconnaître la nature même du sujet. Les multiples interprétations que nous faisons de nos lectures et de l'écriture de soi se déploient à mesure qu'on les habite. L'écriture intime est inépuisable : elle se transforme avec le politique, avec le technologique, avec le psychologique ou l'artistique... En ce moment, je m'intéresse beaucoup au récit de vie, aux différentes méthodes de recueil d'expériences de vie. Il se peut que j'interroge prochainement ces méthodes !

Jean-François Vernay — Dans *Écrire juste pour soi*¹⁰, vous soulignez un phénomène de concomitance entre la popularité des ateliers d'écriture (les fameux *creative writing workshops*) pour les écrivains en herbe et la théorisation de l'écriture expressive par James Pennebaker. Sur un plan thérapeutique, que permet de plus l'écriture littéraire que l'écriture ordinaire ne parvient pas à émuler ?

Régine Detambel — L'écriture littéraire ouvre un espace de travail sur la forme, qui facilite peut-être l'élaboration. La mise en fiction, la métaphore, permettent à l'expérience d'être déplacée, observée, remaniée sans être directement menaçante. On y gagne un décalage qui peut avoir une dimension thérapeutique. Avec mes stagiaires j'insiste souvent sur la nécessité de la réécriture. Pour moi la dimension littéraire de réécriture inclut cette phase de reprise, avec un travail de la nuance qui

¹⁰ Régine Detambel, *Écrire juste pour soi*, op. cit., p. 132.

oblige à distinguer, préciser. Cette finesse accrue modifie le regard du sujet écrivant sur ses affects, il ne se contente pas d'un premier jet exutoire. D'autre part l'écriture littéraire (donc celle qui réécrit) permet de moduler l'exposition du sujet. Elle convoque des voix, des pronoms, des points de vue, des cadres narratifs qui permettent de prendre de la distance et grâce auxquels on transpose, on déplace, on décale, on remanie, on découpe, on restructure. Ces circulations libèrent le sujet de ses récits anciens et étriés pour devenir l'artisan d'une nouvelle forme. Car dans ces créations, il peut rencontrer des configurations inédites qui déverrouilleront des zones inexplorées. On voit que cette dimension littéraire n'est pas un luxe esthétique mais un véritable opérateur thérapeutique. La beauté, la justesse, la précision d'une phrase sont des forces réelles.

Beaucoup de textes privés répondent également à cette exigence. Parfois ce qui n'est pas volontairement « littéraire » accède à cette qualité avec infiniment de force. Des phrases écrites « juste pour soi », dans la solitude d'un cahier, peuvent répondre à cette exigence d'élaboration, de déplacement symbolique, de construction d'un espace intérieur. Car l'absence d'intention esthétique peut libérer une intensité brute, une fulgurance métaphorique, une audace, une inventivité que n'oserait peut-être pas une personne soumise à un horizon d'attente littéraire, et qui a un objectif technico-esthétique défini. Pourtant je crois que, dans l'écriture privée, les instances lectrices en nous exigent aussi la forme et la jouissance esthétiques. Il me semble que, même sans volonté explicite de « littérature », l'on s'éprouve toujours tenu par un désir de forme. Un texte rédigé pour soi seul peut chercher un rythme, une cadence, une mise en scène. C'est un mode d'ajustement du chaos intérieur, un dispositif de clarification et d'élévation.

Dans ce cas, les textes les plus transformateurs ne seraient peut-être pas ceux qui livrent le plus d'informations émotionnelles, mais ceux où la structure du récit, la modulation des points de vue, la précision lexicale signent une élaboration authentique. Autrement dit, les effets thérapeutiques de l'écriture n'opèrent pleinement que si l'on consent à rencontrer la dimension esthétique de son propre langage.

PLAN

AUTEUR

Jean-François Vernay

[Voir ses autres contributions](#)