Bibliothérapie Proétudiant.e.s

Efthymia-Maria Gedeon
Doctorante, D.U. Lethica

2023

AVIS AUX LECTEUR.RICE.S

Être étudiant.e signifie, entre autres, qu'il faut constamment trouver des moyens de faire face à des situations stressantes : stress des examens, stress interpersonnel, stress de l'avenir... Beaucoup de gens se réfugient dans une activité qu'ils aiment, comme écouter de la musique, sortir, parler ou chatter avec des ami.e.s... D'autres préfèrent ***lire***. Quoi ?! Mais la ***lecture*** combattrait l'anxiété liée à la ***lecture*** ? La réponse est oui ! Car même si nous sommes constamment avec un livre – imprimé ou numérique – dans les mains, c'est **LE** livre que nous avons choisi pour faire une pause dans le travail, les cours etc., ce livre qui va nous faire voyager, nous détendre, qui peut vraiment nous remonter le moral et nous faire nous sentir mieux. Telle est la magie de la **bibliothérapie**, la thérapie alternative basée sur l'amour des livres et de la lecture. Dans les pages suivantes, vous trouverez une liste personnelle de certains livres (poèmes, romans, BD etc.), qui ont pour but d'entrer dans votre vie et de la rendre plus colorée.

Le point commun de tous les textes suivants est d'abord le lien avec l'art, la poésie, l'écriture etc. qui reflète la relation entre l'étudiant.e, notre public cible, et ses études, et éventuellement son travail. Puis, les écrivain.e.s incluent dans leurs récits tous les moments importants de nos vies : les études, le travail, l'amour, l'amitié, le stress… Chaque situation et chaque émotion y sont présentes, ce qui facilitera la familiarisation de chaque étudiant.e avec ces mots, afin de trouver un refuge, une alternative face à sa vie quotidienne, parfois difficile à gérer. Notons aussi que presque toutes les personnes mentionnées ont 20, 25 ans à l'époque de rédaction de leurs textes, ce qui aide également les jeunes lecteur.rice.s à s'identifier à elles.

Il ne me reste donc plus qu'à souhaiter à toutes et à tous une *bonne lecture* !

1863-1933

Constantin Cavafy

Constantin Cavafy est l'un des plus importants poètes grecs. Né en 1863 à Alexandrie où il est mort en 1933, il réussit à lier la modernité avec le passé, intégrant dans plusieurs de ses poèmes des éléments de l'époque classique et byzantine, travaillant presque comme un vrai historien. Il nous a laissé de nombreux poèmes, dont certains parlent explicitement du pouvoir thérapeutique des lettres.

Par exemple, le poème *Mélancolie de Jason fils de Cléandre, poète en Commagène 595 après J.-C.* permet à Cavafy de déplacer temporellement son état mélancolique à propos du vieillissement dans un passé lointain, donnant à ses pensées un caractère à la fois intemporel et universel. Ainsi, la mélancolie de Cavafy est attribuée à son alter-ego, à savoir à un personnage historique inexistant, dont le nom est étymologiquement lié au verbe *ἰάομαι*, à savoir *soigner*, *guérir*. Le concept de guérison peut être associé aux « médicaments » que le sujet poétique recherche pour apaiser la blessure de la vieillesse. Cette personne aurait vécu en Commagène, un état situé au nord-est de la Syrie qui a fait partie de l'Empire byzantin, et le poète consigne ses pensées à une année qui n'est marquée par aucun événement significatif. L'anxiété donc de Cavafy face à la vieillesse et à la décadence qu'elle entraîne aurait pu être ressentie par n'importe quelle autre personne à n'importe quel moment et dans n'importe quelle partie du monde.

D'autres poèmes à ne pas manquer :

Autant que tu le peux,

Il est venu pour lire…

Kostas Karyotakis

1896-1928

Dans le même ordre d'idées, Kostas Karyotakis, le poète le plus représentatif de la génération des années 1920, qui s'est suicidé en 1928 atteint aussi de syphilis, a publié en 1927 son dernier recueil, *Élégies et satires*, où se trouve le poème *Telles*….

Ici Karyotakis tente de transmettre le sentiment de dissolution qui caractérise sa génération d'une manière sarcastique lorsqu'il enferme tout le monde dans l'indétermination péjorative du mot « quelque chose », ce *κάτι* du premier vers. La poésie, la création, l'art en général, sont inaccessibles pour des personnes qui se trouvent dans un tel état de décadence et de désespoir. La poésie en particulier rappelle constamment que les artisans de la parole avaient autrefois atteint un équilibre idéal entre leur existence sociale et leur existence individuelle. C'est pourquoi le dernier vers présente la poésie comme « refuge ».

En général, Karyotakis aime la vie, mais sa poésie est caractérisée par le pessimisme, sans aucun doute lié à la défaite dans la guerre gréco-turque de 1897, la Première Guerre mondiale et le désastre de l'Asie Mineure en 1922. Il utilise la satire pour critiquer les conventions sociales, les pseudo-intellectuels et la misère du travail salarié. Il tente d'explorer le rôle du poète dans la nouvelle réalité, de s'y définir, d'exister en tant qu'individu. La critique contemporaine définit Karyotakis comme un poète social et en même temps comme un poète de l'aventure intérieure et personnelle.

Pour aller plus loin :

Telle une brassée de roses,

Pantins…

On retrouve le même *topos* plusieurs décennies plus tard, lorsque l'un des plus connus poètes de l'après-guerre en Grèce, Titos Patrikios, publie en 2012 son recueil *La poésie te trouve*, où il se concentre sur les points de croisement entre la vie et la poésie. En effet, selon le poème du même nom (dont la traduction française est publiée dans l'anthologie : *Sur la barricade du temps*), la poésie rencontre d'abord le poète, lorsqu'il est confronté aux petits ou aux grands événements de la vie, privés ou publics, mais au fur et à mesure on comprend qu'elle n'est pas le privilège du poète. Elle rencontre tout le monde, elle est partout, pourvu qu'on sache la reconnaître. Encore une fois le ton autobiographique donne sa place à la généralisation et l'intemporalité de ces sens universels.

Titos Patrikios

1928

Maria Polydouri, poétesse et compagne de Kostas Karyotakis, a fait ses études en Grèce et en France, mais elle a contracté la tuberculose à Paris et est morte à l'âge de vingt-huit ans, deux ans après son bien-aimé. Pendant son hospitalisation, elle réussit à publier deux recueils de poésie, et elle appartient à la génération des poètes grecs néo-romantiques ou décadents de l'entre-deux-guerres, aux côtés de Karyotakis. Ses premières œuvres poétiques, avant son voyage à Paris, montrent de fortes tendances néo-romantiques, des influences du courant du symbolisme et un style assez expérimental. À partir de sa maladie, son retour à Athènes et le suicide de Karyotakis, l'élément mélodramatique s'estompe et son langage devient plus élaboré. Ses écrits sont intensément chargés d'émotions, avec une orientation thématique autour de l'amour et de la mort.

Elle a également écrit de la prose, mais malheureusement ces textes ne sont pas encore traduits en français. On peut insister sur son journal intime, dans lequel le jeune lecteur peut s'identifier à ses opinions sur la vie, les études, les relations avec ses amis, ses amants, son patron etc. Ces pages résument parfaitement l'univers émotionnel d'une jeune femme dans la Grèce de l'époque, trouvant un allié dans son « cher petit livre qui m'a accompagné dans tant de moments tristes ».

Maria Polydouri

1902-1930

Elisavet Moutzan-Martinengou

1801-1832

COUP DE COEUR

C'est un livre qui a changé ma vision en tant que lectrice d'abord, et ensuite en tant que femme d'une société grecque, plusieurs années après elle...

Personnellement, LE livre qui m'a marqué, n'est autre que le texte *Autobiographie* de l'écrivaine Elisavet Moutzan-Martinegou, née sur l'île de Zakynthos. Il s'agit du premier exemple remarquable d'écriture féminine dans la littérature grecque moderne. Un des extraits que j'ai lu au collège et qui m'ont donné envie d'acheter l'ouvrage et d'en découvrir plus sur l' « esclavage féminin » et sur l'envie d'Elisavet de continuer ses études et l'écriture qui était d'ailleurs sa seule consolation, révèlent sa réaction à l'annonce de la révolution de 1821, mais aussi sa prise de conscience de son exclusion de toute forme de vie créative et son inquiétude quant au sort de son travail intellectuel. Elle meurt malheureusement deux semaines après la naissance de son fils, qui publie plus tard son œuvre.

Et c'est probablement sa passion pour l'apprentissage et son caractère révolutionnaire contre les normes de son époque, qui m'ont fait mieux comprendre le rôle des femmes alors et aujourd'hui, et qui ont également intensifié ma propre passion liée à la lecture.

Vassilis Alexakis

1943-2021

Vassilis Alexakis est un écrivain grec qui a vécu et travaillé pendant de nombreuses années en France. Ce qui le caractérise, c'est qu'il a écrit dans les deux langues et qu'il s'occupait lui-même de leur traduction d'une langue à l'autre. Ces romans peuvent vraiment changer notre vie, en nous faisant plonger dans son univers linguistique et social.

La langue maternelle est un roman dont l'héroïne est la langue elle-même. L'auteur nous invite à un voyage pour découvrir les valeurs universelles, l'amour et la mort, à une promenade contemplative à travers l'histoire et la culture.

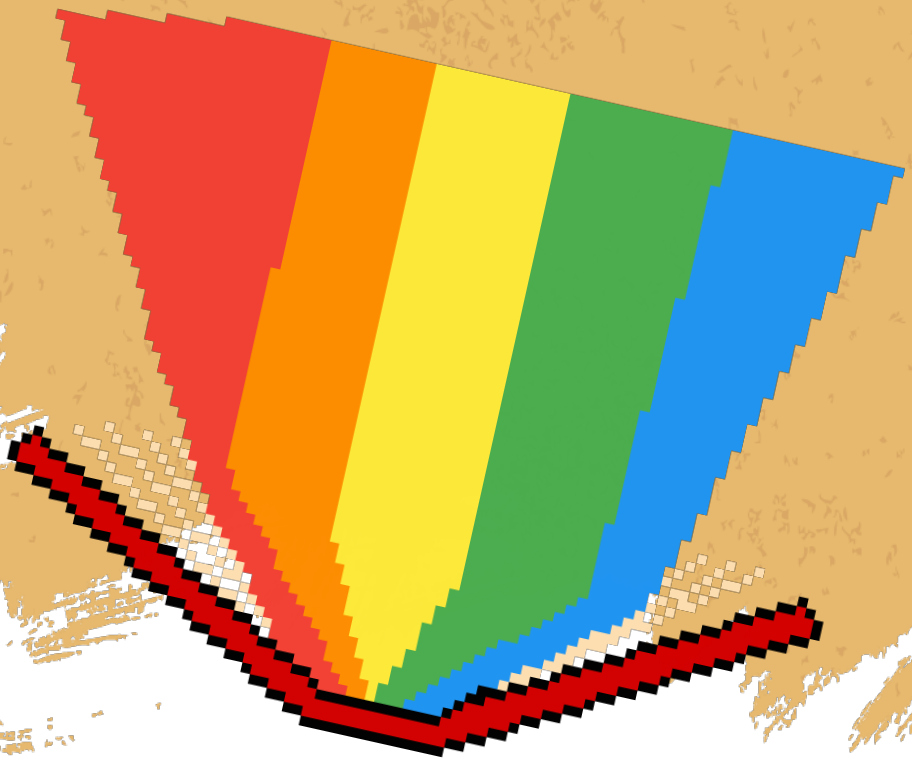
Tiphaine Rivière

1982

Nous terminons ce voyage littéraire par une bande dessinée française de Tiphaine Rivière, autrice française qui publie ses *Carnets de thèse*, afin d'accompagner les doctorants qui, comme elle, subissent des crises existentielles qui affectent leur vie familiale, professionnelle etc., racontant les aventures de Jeanne qui quitte son travail à l'enseignement secondaire pour préparer sa thèse en lettres modernes. Toute la BD mérite *notre* attention, bien évidemment !

Elle est encore très active sur les réseaux sociaux, où elle publie d'autres dessins et d'histoires, auxquels on peut s'identifier très facilement !

Que pensez-vous des suggestions ci-dessus ? Vous ont-elles peut-être rappelé d'autres livres qui vous touchent au cœur ou que vous pensiez lire depuis longtemps ?

Alors, qu'attendez-vous ?

Mettez la **bibliothérapie** dans votre quotidien et la vie universitaire va briller avec des **couleurs différentes** !