

## Un livre ou un psy ?

Pascale Navarro

Volume 5, Number 1, Fall 2008

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/10777ac>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Les éditions Entre les lignes

### ISSN

1710-8004 (print)

1923-211X (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

Navarro, P. (2008). Un livre ou un psy ? *Entre les lignes*, 5(1), 12–12.

## Un livre ou un psy ?



C'est un vieux débat : plusieurs critiques littéraires ont déjà soulevé l'influence de la psychologie, et notamment de la psychologie populaire, sur la littérature. J'ai moi-même déjà écrit quelques fois sur le sujet et cherché à savoir si l'on ne risquait pas de « contaminer » la littérature par le virus du vocabulaire psy, ou encore, de recourir trop systématiquement aux maux de l'âme pour en faire matière à roman – la dépression, par exemple, est au centre de beaucoup d'histoires. J'ai en tête *Prozac Nation*, de l'Américaine Elizabeth Wurtzel, paru en 1994, qui avait fait un tabac à sa sortie, et dont le titre évoquait bien ce dont il était question. Bien des romans ont été écrits pour répondre au mal de vivre. Toutefois, je n'ai plus les préjugés de mes jeunes années de journaliste, où j'étais, disons-le, puriste. Au contraire, je trouve que si un roman (ou récit) « psychologisant », bien écrit, peut aider un lecteur ou une lectrice à voir la vie sous un meilleur jour et à reprendre espoir, il faut s'en réjouir.

Mais j'ai beau avoir moins de préjugés, je trouve parfois qu'on pousse un peu loin la psychologie, et que la littérature en prend alors pour son rhume. C'est en tout cas l'impression que m'a faite *Mange Prie Aime*, un récit signé par l'auteure et journaliste Elizabeth Gilbert, dont la prémisse m'avait pourtant plu : une femme mariée, à qui tout sourit, tombe en profonde dépression, divorce, puis se remet en question, rompant avec sa vie confortable. En quête d'elle-même, la jeune héroïne part en Italie, découvre le plaisir de parler italien et de savourer de vraies pâtes ; puis séjourne en Inde, où elle apprend la vie spirituelle et la méditation ; puis à Bali, où elle réapprend à aimer.

Voilà une belle idée.

Elizabeth Gilbert n'est pas la première à écrire pour soulager sa peine. Bien des femmes et des hommes le font, certains

pour s'épancher, d'autres pour reconstruire leur vie à travers l'écriture. Évidemment, tout est dans la manière : on pourrait citer Sylvia Plath, Virginia Woolf, William Styron, Flaubert et une multitude d'autres trésors d'écriture, de vrais livres d'écrivain, qui ne sont pas que soulagement de la conscience ou de la peine. Le spectre est large entre le roman psychologique et l'écriture qui « construit » une œuvre.

À côté de cela, le récit de Gilbert me tombait des mains, s'étirait à n'en plus finir, tournant égoïstement autour du même pot. C'est comme si je retrouvais dans ce livre l'essence de l'individualisme. Je n'ai rien contre la démarche de l'auteure, l'écriture a vraiment des vertus thérapeutiques. Mais doit-on tout savoir ?

Peu après avoir terminé ce livre, je suis tombée sur un roman publié en 2000, écrit par Alice Steinbach (journaliste au *Baltimore Sun*, Prix Pulitzer) et qui s'intitule *Un matin je suis partie*. Drôle de hasard. Le sujet est le même que dans *Mange Prie Aime* : une femme quitte tout pour se retrouver, mais au lieu de manger des pâtes, elle savoure des croissants dans sa chambre d'hôtel parisienne et choisit l'Europe plutôt que l'Asie pour reprendre goût à la vie. Les épisodes à Oxford, notamment, sont pleins de finesse et de sensibilité. Ce livre est moins spectaculaire, plus intime, ne cherche pas à être drôle à tout prix. Plus d'intériorité, moins de pages, un récit mieux écrit, plus subtil.

Je tire deux conclusions de la comparaison de ces livres : moins d'étalage de sentiments et plus de retenue donnent une liberté au lecteur ; ou, comme dirait mon jeune cousin : trop d'émotion tue l'émotion. Et vous avez sans doute déjà trouvé la seconde conclusion : je suis d'accord avec vous, je tombe trop souvent sur les mêmes sujets. Peut-être ai-je besoin... d'un psy !