Document generated on 06/05/2025 1:34 a.m.

Québec français

La fonction thérapeutique de l'écriture et de la lecture
Une entrevue avec Julien Bigras

Vital Gadbois

Number 45, March 1982

Enseigner la littérature

URI: https://id.erudit.org/iderudit/57047ac

See table of contents

Publisher(s)

Les Publications Québec français

ISSN

0316-2052 (print)
1923-5119 (digital)

Explore this journal

Cite this document

Gadbois, V. (1982). La fonction thérapeutique de l'écriture et de la lecture : une entrevue avec Julien Bigras. *Québec français*, (45), 70–71.

Tous droits réservés © Les Publications Québec français, 1982

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

L'écriture et l'amour fou ou pourquoi j'écris

par julien bigras

En tant que psychanalyste et écrivain, Julien Bigras est très conscient de la fonction cathartique que peut jouer l'écriture. À la demande que nous lui avons faite de nous dire pourquoi il écrivait, il nous a répondu par le texte qui suit.

Hier soir ma petite nièce, une blonde aux yeux bleus, âgée de seize ans, m'a téléphoné pour m'annoncer la mort de son père atteint d'un cancer terminal. Je m'étais attaché à cette nièce et d'entendre sa voix me touchait d'une façon mystérieuse. J'avais mal mais le silence, auquel nous étions habitués, nous faisait du bien. Puis elle m'a raconté que les deux derniers jours ont été très durs pour son père :

« Il geignait comme un enfant, a-t-elle dit, et à tout moment il traçait un signe de la croix sur son poumon gauche, en haut, à l'endroit de son cancer. Il a souffert le martyre. »

Entre mon beau-frère et moi existait une entente tacite, même si nous ne partagions pas les mêmes idées, une sorte d'entente qui se noue, par exemple, entre deux athlètes qui sont allés jusqu'au bout d'eux-mêmes dans une compétition particulièrement virulente. Et je ne parle pas seulement de cette lutte à mort que nous avons dû mener tous les deux contre le cancer et dont personnellement, je crois m'être sorti.

En écoutant ma nièce, je n'étais toutefois plus certain de ma victoire. Peut-être même enviais-je mon beau-frère à cause du signe de la croix qu'il traçait sur sa tumeur. Comme si mon beau-frère, après s'être battu comme un chien dans la vie, se soumettait enfin à une force, ou à un dieu, qui venait le chercher. Et ce dieu, c'était son cancer. Oui, c'est comme si, par ce geste du signe de la croix, il faisait une petite prière à sa tumeur.

« Il s'est éteint tout doucement, a ajouté ma nièce, comme un petit oiseau. »

Et cette nuit, j'ai fait un rêve à ce sujet, rêve qui me ramenait cruellement, du moins je le crois, à cet énigmatique amour que j'ai moi-même ressenti pour une jeune fille de seize ans, elle aussi une jolie blonde aux yeux bleus.

Dans le rêve, on me fait le reproche d'éprouver un tel amour :

« Ne comprends-tu pas, me dit-on, que cet amour fou, incestueux, ne peut que vous mener tous les deux à la mort, à la destruction totale. »

Celui qui parle dans le rêve a été mon maître à Paris au début des années soixante, maître que j'ai toujours associé à Freud lui-même.

« Non, mon cher, pour ce qui est de cet amour, ce n'est pas devant toi que je vais me soumettre » ai-je riposté dans le rêve.

À vrai dire, il m'est assez facile en ce moment de faire montre d'une nouvelle vantardise enfantine, en remettant ce maître à sa place. Car je sais qu'un jour, moi aussi, comme mon beau-frère, je vais devoir me soumettre totalement, complètement, à une force qui m'habite et qui finira bien par avoir ma peau. Mais cette force, je ne la connais pas. Pas encore. Je la pressens. Je sais seulement que c'est elle qui préside au destin des morts et des vivants et que surtout les lois qui la régissent (à moins que ces lois ne soient régies par elle) sont implacables, irrévocables.

Et c'est ainsi qu'âgé de cinquante ans, par personnage interposé, celui du juge Rousseau, dans mon livre *Kati of course*, j'ai enfin composé ma plus belle lettre d'amour ! [1] Pour Kati, cette jeune fille blonde aux yeux bleus, j'ai tout laissé tomber, tout. Et j'ai craqué. L'aveu de cet amour fou, incestueux, a provoqué l'éclatement du corps et la mort violente chez elle et chez moi, mais aussi la paix qu'il nous fallait trouver à tout prix. ■

[1] Cette lettre a été publiée dans mon livre *Kati, of course*, Éditions Mazarine, Paris, et L.R.P., Montréal 1980.

La fonction thérapeutique de l'écriture et de la lecture

• *Pouvez-vous expliquer à nos lecteurs en quoi consiste la fonction thérapeutique de l'écriture ?*

— D'abord, l'écriture peut-elle être thérapeutique ? Oui. Je peux même vous dire que parfois la psychanalyse dont je suis un expert est insuffisante pour aider un malade. J'ai des malades qui se sont sauvés grâce et à la psychanalyse et à l'écriture.

• *Mais est-ce vrai pour tout le monde, pour les étudiants par exemple ?*

— Oui, ça doit être très fréquent, même chez les étudiants. Par exemple si un enseignant demande un récit de voyage, l'étudiant pourra y parler de ses émotions, même sans s'en apercevoir. Distinguons deux sortes d'écriture thérapeutique : l'écriture spontanée et l'écriture scolaire, de commande.

L'écriture thérapeutique spontanée

Parlons de la première, celle de l'étudiant qui a absolument besoin de se livrer. Il le fera à travers le journal intime, la correspondance ou carrément dans une composition littéraire : il y exprimera ses émotions et son trop plein affectif ; c'est une écriture de défoulement qui peut exprimer la rage, la détresse, le désespoir, l'excitation due à une mère qui stimule trop son enfant, qui le gratifie trop.

• *À supposer que l'enseignant soit conscient de cela, à quoi peut-il reconnaître une telle écriture, outre l'expression directe d'émotions ?*

— Je ne peux vous énumérer tous les signaux que l'étudiant transmet au professeur. Quand, dans l'explicite du texte, s'exprime un traumatisme, un désespoir ou même des pensées suicidaires, c'est facile de voir qu'il y a un besoin. L'écriture sert alors de messager.

Une entrevue
avec Julien Bigras

L'écriture thérapeutique indirecte

Mais quand il s'agit du deuxième type d'écriture, il y a un moyen courant de repérer la fonction thérapeutique: la répétition d'une situation peu violente, peu intense, voire anodine dans une composition littéraire par exemple. Mais ce moyen n'est pas toujours facile à utiliser. Moi, j'ai mis six mois à m'en apercevoir chez une enfant avec qui j'utilisais le dessin (mais ça pourrait être l'écriture); dans les dessins de cette enfant, il y avait des étoiles. J'ai fini par me rendre compte que quand sa mère est morte dans un accident de la route, cette enfant, qui était dans la voiture, avait vu des étoiles. Elle n'était pas du tout consciente que c'était le traumatisme de la mort de sa mère qui était signalé par ces étoiles. D'ailleurs, elles étaient parfois dans de beaux ciels bleus, et dans un décor champêtre; le traumatisme ne paraissait pas du tout. J'ai mis six mois à comprendre que cette enfant me transmettait son plus grand désespoir: c'est le phénomène de répétition qui m'a mis sur la piste. Ainsi, quand un étudiant répète une situation dans un texte, même si elle n'est pas traumatique en soi, c'est qu'il y a un message, mais inconscient.

L'accompagnement thérapeutique par l'enseignant

• *Faut-il comprendre que l'assurance d'un lecteur, d'un confident, d'un témoin, d'un voyeur est nécessaire?*

— Oui, absolument. On retrouve ici la première sorte d'écriture. J'ai remarqué que chez ceux qui se livraient personnellement par des journaux intimes par exemple, quand il n'y a pas de répondant, de rapport de réciprocité avec quelqu'un d'autre de façon explicite, les effets sont beaucoup moins grands: c'est davantage du défoulement.

Mais supposons qu'un enseignant capte le message et supposons de plus que le message s'adresse à lui personnellement, alors il est possible que s'instaure entre lui et son étudiant un rapport de réciprocité au niveau de l'écriture. Là, il ne faut vraiment pas que l'enseignant, pas plus que le psychanalyste, soit péremptoire ou ait des solutions faciles, des interprétations. Il faut plutôt être très attentif, voir l'élève, lui dire: « La note que je t'ai mise est sans importance. Ce qui importe, c'est que j'ai été touché par ce que tu m'as écrit. Tu devrais continuer à écrire. » Que dans ces rencontres, l'enseignant soit respectueux de l'étudiant et veille à un authentique rapport de réciprocité, absolument pas de supériorité. L'enseignant pourrait même écrire à l'étudiant (ça prend de l'humilité!) et lui dire ce que le texte a évoqué en lui, en quoi il a été touché. Évoquer ses propres souvenirs.

Voici un exemple: j'ai eu une patiente qui un jour m'a apporté un poème intitulé *Tic Tac*. Il était tellement beau que lorsque je l'ai lu devant elle, sans rien dire, elle a vu dans mon regard que j'étais très ému. Le lendemain elle m'a apporté un autre poème et de même pendant plusieurs jours. C'est ce qui l'a sauvée. Pour moi, ce poème évoquait ma première séparation d'avec ma mère, la vieille horloge chez mon grand-père, la vie de la maison marquée par le tic tac dans la solitude du matin, le poum tac cardiaque de mes études médicales. Je me suis mis alors à écrire pour mon propre besoin. En est sorti un chant à deux voix qui va bientôt paraître dans une revue suisse.

La lecture a une fonction thérapeutique

• *Parlons aussi de la lecture. Pourrait-on dire que tous les textes littéraires ont une fonction thérapeutique?*

— Une sorte, oui. Si l'étudiant s'implique dans une lecture de fiction (roman, conte, poésie, histoire), c'est qu'un travail psychique se fait dans sa tête. S'il s'identifie à tel personnage ou à telle situation, ce genre de lecture est thérapeutique.

Mais s'il le fait comme un devoir, ce n'est plus la même chose. D'ailleurs toutes les lectures n'ont pas à être thérapeutiques. Mais quand ça l'est, l'enseignant doit accompagner l'étudiant et encore une fois pas de façon autoritaire.

Le rôle de l'enseignant

• *Doit-on exploiter la lecture thérapeutique en classe?*

— Au point de vue psychique, le travail de lecture ressemble au travail d'écriture. Si on veut exploiter cette fonction de la lecture, il ne faut pas donner d'interprétation monolithique des textes proposés, car ça empêche l'étudiant d'élaborer sur ces textes. L'enseignant peut amener l'étudiant à élaborer sur les raisons pour lesquelles par exemple il ne peut s'identifier à tel ou tel personnage de roman; ça peut même se faire en groupe: mais ça suppose toujours une implication personnelle de l'enseignant dans la lecture.

Moi, l'implication personnelle a révolutionné ma pratique. Au début, je veillais, c'était la règle, à ne pas m'impliquer. Maintenant, je m'implique, surtout avec ceux qui travaillent l'écriture: ce medium m'intéresse au plus haut point. Ma position est identique à celle de l'enseignant: quand je travaille l'écriture, ce n'est pas à titre de psychanalyste; c'est à titre de quelqu'un qui veut s'aider, se développer, développer son style, son genre.

• *Y a-t-il danger à ignorer la fonction thérapeutique des lectures et des textes de nos étudiants?*

— Suivre un programme scolaire n'est pas nocif si l'étudiant est touché, impliqué et s'il y a réciprocité. L'étudiant connaît bien les contraintes scolaires. Si vous devez être autoritaire, vous pouvez le faire, à la condition de bien le signifier à ceux qui s'impliquent dans leurs lectures et leur écriture et à la condition que l'enseignant s'implique également, par contact et engagement personnels. Même l'enseignement classique ne contredit pas l'approche d'accompagnement et de réciprocité en lecture et écriture.

Quand l'écriture de l'étudiant est le lieu de l'expression de sa détresse, l'enseignant peut lui apporter une aide énorme; il peut même le sauver. Il peut vraiment jouer un rôle thérapeutique s'il est sensible à ce genre de message.

Propos recueillis par
Vital GADBOIS