

Le bon grain de l'ivraie

Marie-Ève Sévigny

Volume 5, numéro 3, printemps 2009

La psychologie : de Freud à la psycho pop

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/723ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Les éditions Entre les lignes

ISSN

1710-8004 (imprimé)

1923-211X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Sévigny, M.-È. (2009). Le bon grain de l'ivraie. *Entre les lignes*, 5(3), 24–25.

Le bon grain de l'ivraie

Les librairies croulent sous les livres de psychologie et de croissance personnelle. Comment s'y retrouver ? Les psychologues **Rose-Marie Charest** et **Jean-François Vézina** se prononcent, ainsi que **Jacques Languirand**, lecteur chevronné.

MARIE-ÈVE SÉVIGNY

« Dans le vaste domaine des ouvrages de psychologie, plusieurs sont très bénéfiques, commente **Rose-Marie Charest**, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, parce qu'ils mettent des mots sur ce que la personne ressent, ce qui lui permet alors d'en parler. Seulement, il faut faire la différence entre trouver des mots et trouver "la" vérité. » Il lui arrive de devoir travailler deux fois plus fort en thérapie avec un patient qui, à force de lecture, s'est enfermé dans des concepts préfabriqués. « Prenez *Ces femmes qui aiment trop* (Stanké, 1986). Ce livre a aidé beaucoup de monde. Mais à sa lecture, plusieurs personnes ont dit : "Voilà mon problème : j'aime trop. Alors, je vais arrêter de m'at-

trop volontiers aux « enfants téflons », « parents toxiques » et autres « Peter Pan » qui sont décortiqués dans les livres. Leurs auteurs ne nous ayant jamais rencontrés, ils ne sauraient nous résumer en 150 pages. Un livre, même le plus brillant du monde, ne sera jamais qu'une expression à sens unique – et non une relation thérapeutique, basée sur le dialogue.

SE MÉFIER DES RECETTES

Paradoxalement, tout en nous voulant libre penseur, nous désirons la recette du bonheur – en moins de cinq étapes, si possible – pour la suivre à la lettre. Selon le psychologue

lisé, qui n'est pas humain. Ce que ça crée (et je le vois comme psychologue en consultation), c'est que les gens se retrouvent avec des idéaux très élevés, et une culpabilité extrêmement grande de ne pas les avoir atteints. Donc, il faudrait se poser la question : quels sont les livres qui me font sentir coupable par rapport à ma vie ? » Selon lui, le danger de certains livres est qu'ils risquent de provoquer un arrêt de questionnement. « C'est un principe qui existe en thérapie : la personne doit garder son pouvoir. Le thérapeute ou l'auteur qui donne toutes les réponses et qui dit quoi faire prive la personne

« La vertu principale des livres de psychologie est d'inspirer le lecteur : lui fournir des outils, mais pas des réponses. »

— Jean-François Vézina



PHOTO : JEAN-FRANÇOIS BÉRUBÉ

tacher à certains hommes, je vais quitter mon partenaire, etc." Mais une fois que vous avez fait ça, vous ne savez toujours pas ce qui va vous rendre heureux ; vous savez seulement comment rejeter certaines choses. » Ne nous identifions donc pas

Jean-François Vézina, ces méthodes miraculeuses apportent souvent de dangereuses illusions : « Il faut se méfier de l'industrie de la réponse, rester vigilant devant le livre qui promet une réponse facile à une question complexe. C'est un projet idéal-

de son pouvoir de changement. » Cependant, loin de lui l'idée d'enclencher une chasse aux sorcières : « La vertu principale des livres de psychologie est d'inspirer le lecteur : lui fournir des outils, mais pas des réponses. Le bon livre va donner des pistes sur la manière de cheminer, sans pour autant arrêter le lecteur dans son cheminement. »

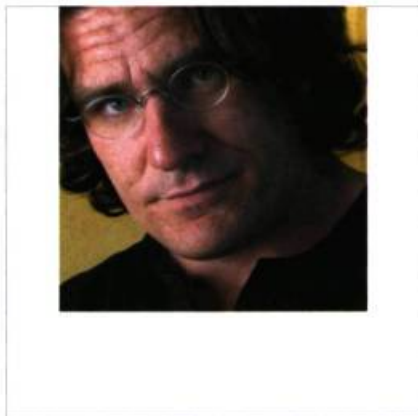


PHOTO : MICHEL BOULIARNE

LE LECTEUR FAIT LE LIVRE

Depuis 1971, **Jacques Languirand** anime l'émission *Par quatre chemins* à la radio de Radio-Canada. Il a lu des centaines de livres, qu'il s'agisse de psychologie savante ou populaire, de spiritualité, de sciences pures, d'ésotérisme, etc. « Il n'y a proba-

blement pas beaucoup ou peut-être pas du tout de mauvais livres, dit le grand sachem de la lecture. Tout dépend du niveau recherché. Si c'est un livre scolaire, qui a une prétention à l'enseignement, il faut que ce soit rigoureux, que le contenu corresponde à la discipline, psychologique ou philosophique, etc. Sinon, j'aime bien le mélange entre les questions de philosophie, d'art de vivre et de psychologie. Ce n'est pas tout à fait différent, ça se chevauche aisément.» Une fois le dosage entre ri-

livre qui pourrait m'aider?», dit Rose-Marie Charest, je leur suggère de prendre le temps d'aller en librairie, de lire attentivement la quatrième page de couverture... Surtout, de se poser la question : est-ce que ça "me" rejoint? Et attention à l'avidité qui ferait qu'on voudrait être guéri tout de suite! Il n'y a pas de livres qui offrent ça.» Bref, affûtons notre sens critique, prenons le temps d'acquiescer une certaine distance. «Ce qui peut donner le plus de sens à notre vie, poursuit Rose-Marie Charest, c'est notre vie elle-même. Nous allons trouver notre vérité en prenant le temps de regarder ce que nous vivons et ce que nous avons vécu. Sans être trop pressé de tourner la page et d'aller vivre autre chose.»

«Il faut vivre ce qu'on lit, conclut Languirand. Il faut choisir dans ce qu'on lit des règles de vie et les suivre. Ce qui est dangereux, c'est de lire pour lire, et de mettre ça de côté. Lire, ce n'est pas qu'un loisir, c'est une démarche, un acte qui détermine tout le reste. Alors, il faut être très sérieux avec ça...» Cependant, comme toutes les fois où il emploie le mot «sérieux», l'humaniste se hâte d'y enlever un peu de poids : «Mais très sérieux, ça n'empêche pas de s'amuser...» Ce qu'il illustre par un grand éclat de rire. ■

Dernier livre paru de Rose-Marie Charest : *La dynamique amoureuse, entre désirs et peurs*, Bayard, 2008.

Dernier livre paru de Jean-François Vézina : *L'aventure amoureuse : De l'amour naissant à l'amour durable*, Éditions de l'Homme, 2008.

Dernier livre paru de Jacques Languirand : *Faust et les radicaux libres*, Stanké, 2002 (théâtre).

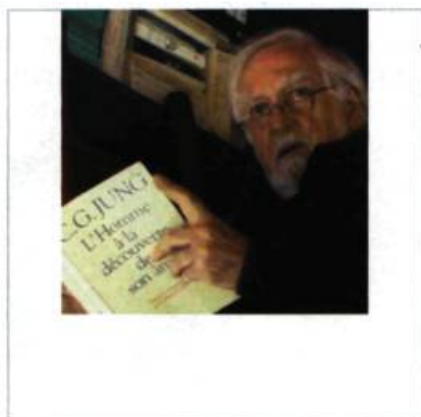


PHOTO : REPERE.TV

gueur et ouverture bien établi, le lecteur peut s'abandonner à la séduction des idées : «Le marché est énorme, alors ça donne envie de dire aux gens : flirtez!» Car selon Languirand, «c'est le lecteur qui fait le livre : c'est la personne qui va regarder le livre, qui va savoir si ça répond à ses attentes».

AFFÛTER SON SENS CRITIQUE...

Ce n'est donc pas seulement notre rapport au livre de psychologie qui doit être revu, mais notre rapport à nous-même. Un cheminement psychologique est l'affaire d'une vie – pas de 200 pages. «Quand mes patients me disent : "Avez-vous un

ILS ONT AIMÉ LIRE...



ET SI LE BONHEUR VOUS TOMBAIT DESSUS
Daniel Todd Gilbert
Robert Laffont, 2007

«Ce livre enlève toute culpabilité dans notre quête de bonheur. Il s'appuie sur des recherches très sérieuses.»

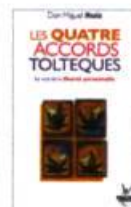
Jean-François Vézina



LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ
Scott Peck
J'ai lu, 2006

«C'est probablement le livre qui m'a le plus inspiré. Il m'a donné le goût d'aller plus loin dans mon travail de psy, entre autres de continuer mes études. Ce que j'y retrouvais, c'était l'honnêteté. La première phrase est : "La vie est difficile". Là, il venait de m'avoir. Mais, il a aussi un petit côté religieux : c'est là que je suis devenu plus critique, alors je l'ai laissé.»

Jean-François Vézina



LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES : la voie de la liberté personnelle
Don Miguel Ruiz
Jouvence, 2005

«C'est un petit bouquin que j'ai beaucoup apprécié, ces dernières années. Il y a quatre points : 1) que votre parole soit impeccable ; 2) ne rien "prendre personnel" ; 3) ne jamais faire de supposition ; 4) toujours faire de son mieux. Alors là, je n'arrive pas à savoir : est-ce que c'est de la philosophie, de la psychologie ?»

Jacques Languirand



PENSÉES POUR MOI-MÊME suivies du MANUEL D'ÉPICTÈTE
Marc-Aurèle
Garnier Flammarion, 2002

«En psychologie, il y a des choses qu'on retrouve chez les philosophes anciens. Par exemple, *Pensées pour moi-même* de Marc-Aurèle : c'est une des grandes clefs.»

Jacques Languirand