

Je suis BIBLIOMANE

Lorsque l'amour des livres vire à l'obsession, s'interroger sur ce qu'ils viennent combler peut aider à modifier son comportement.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

“**I**l y a les amoureux des livres, qui les feuilletent avec égard et les mettent à l'honneur dans leur bibliothèque. Et puis il y a les acheteurs compulsifs, qui ne peuvent s'empêcher d'acquérir sans cesse de nouveaux ouvrages qu'ils n'ouvriront jamais. Les premiers sont des bibliophiles, les seconds des bibliomanes. « Les bibliomanes sont des accumulateurs pathologiques qui sont incapables de retrouver un livre précis dans leur fatras ; les bibliophiles, en revanche, ont lu chacun d'entre eux et savent très précisément où il est rangé », assure Vincent Trybou, psychologue psychothérapeute, auteur de *Se libérer de l'accumulation pathologique* (encadré « À lire »).

JE COMPENSE UN VIDE EXISTENTIEL

Pour la psychanalyste Valérie Sengler¹, les bibliomanes ont souvent grandi avec un manque affectif qu'ils tentent de guérir par leur addiction. « L'accumulation d'objets les rassure comme n'ont pas su le faire leurs parents, qui étaient peut-être absents physiquement ou psychiquement, explique-t-elle. Ils cherchent alors une activité pour combler ce vide : certains tètent une cigarette, d'autres remplissent de livres leur appartement, ce qui leur permet de se sentir contenus, un peu comme dans un utérus. » La bibliomanie est souvent le fait de personnalités obsessionnelles, qui ont du mal à se projeter vers l'avenir. « Elles procrastinent beaucoup car elles sont restées

bloquées à un stade de leur développement, poursuit la psychanalyste. Se dire qu'elles vont lire un livre et finalement ne pas le faire, cela les rassure car aller de l'avant, c'est aussi avancer vers la mort. »

JE N'ARRIVE PAS À TRIER

Pour certains, jeter est un crève-cœur. « Ils gardent des livres qu'ils ne lisent jamais pour des raisons sentimentales : par exemple parce qu'ils les ont hérités de leur grand-mère et qu'en s'en débarrassant ils auraient l'impression de la tuer une seconde fois », analyse Vincent Trybou. L'accumulation pathologique peut aussi être liée à une dépression ou à des difficultés d'organisation. « 20 à 30 % des patients accumulateurs souffrent de TDAH², ce qui implique souvent une impulsivité de l'acte d'achat mais aussi une difficulté à se concentrer, à choisir ce qu'on va garder ou laisser de côté. Beaucoup ont peur aussi de regretter, de faire les mauvais choix, de se débarrasser de quelque chose qui pourrait peut-être servir “un jour”. Triier leur demande une telle énergie qu'au bout d'un moment ils abandonnent », constate le psychologue.

JE SOIGNE MON IMAGE

Les livres combent parfois nos failles narcissiques : à travers eux, on se sent appartenir à une communauté qui nous valorise. « Il y a parfois cette idée que posséder le livre, c'est déjà avoir le savoir qui va avec, suggère Vincent Trybou. Certains achètent cinquante livres de cuisine et ont l'impression d'être cuisiniers. Ces livres leur donnent le sentiment d'avoir une identité, de compenser peut-être un sentiment d'échec ou un manque d'estime de soi. » Se projeter sans cesse dans de nouvelles lectures peut aussi être le signe d'une grande curiosité intellectuelle, d'une soif de connaissances, à condition de l'assouvir de temps en temps en ouvrant les livres qu'on achète. ●

1. Autrice de « La psy qui guérit », disponible sur son site : psy-paris-sengler.fr.

2. Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

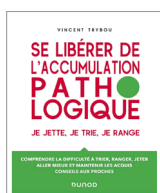


La solution de Clara, 44 ans

« J'ai acheté un carnet de lectures »

« J'avais tellement de livres sur ma table de nuit que je ne savais plus par où commencer. Acheter un carnet de lectures m'a aidée à structurer mon organisation. Je lis davantage les livres que j'achète depuis que j'en fais des petits comptes rendus : je note ce que j'en retiens, ce que j'ai aimé, moins aimé... Je vois aussi combien de livres je lis réellement. J'y note les titres qui m'intéressent sans forcément les acheter tout de suite : savoir que je les ai inscrits dans mon petit carnet me sécurise. Je n'ai plus peur de rater le livre qu'il faut absolument lire, j'y vais davantage à mon rythme. »

À LIRE



Se libérer de l'accumulation pathologique, je jette, je trie, je range de Vincent Trybou.

Un guide d'accompagnement très complet pour déjouer les pièges de l'accumulation (Dunod, 2023).

NOS 4 CONSEILS

1 INTERROGEZ VOTRE RAPPORT AU LIVRE

Réfléchir à ce que les livres représentent pour vous peut vous aider à sortir de l'addiction. « Si, par exemple, vos parents ne s'intéressaient à vous que lorsque vous leur parliez de vos lectures, vous avez peut-être appris à exister à travers les livres, qui sont devenus des sortes de doudous, des clés pour interagir avec les autres », suggère Valérie Sengler, psychanalyste.

2 SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS-MÊME

Contrairement au tabagisme ou à l'alcoolisme, l'addiction aux livres n'a pas d'impact négatif sur votre santé, tout au plus sur votre portefeuille ou sur votre espace de vie. « C'est important de ne pas se flageller, d'accueillir cette part de soi qui souffre et qui demande à être entendue, poursuit la psychanalyste. Pour réparer son enfant intérieur, on peut par exemple faire appel à l'hypnose ou à l'EMDR. »

3 APPRENEZ À TRIER

Si vous avez du mal à faire le tri dans vos livres, mettez en place une méthode de décision, qui vous aidera à passer à l'action. « On utilise en général l'« échelle d'utilité » et l'« échelle d'attachement » affectif. Selon ces deux critères, sur une échelle de 0 à 10, vous ne gardez que les livres que vous classez au-dessus de 5 », conseille Vincent Trybou, psychologue et psychothérapeute.

4 DIFFÉREZ VOS ACHATS

Ce livre qui vous fait de l'œil dans la librairie du quartier sera toujours là demain. « La technique du décalage est souvent très utile lorsqu'on est victime d'achats compulsifs, assure Vincent Trybou. Dans la plupart des cas, les gens reconnaissent qu'après quelques heures ou une journée, l'objet convoité ne leur fait plus vraiment envie. »