

Vu les conséquences possibles du coronavirus et du confinement, quels conseils, quels remèdes trouver dans ce livre savoureux :

**Remèdes littéraires : se soigner par les livres, Ella Berthoud, Susan Elderkin**

JCLattès, 2015 (auteures anglaises mais publication américaine :  
*The Novel Cure : An A-Z Literary Remedies*, Hamish Hamilton, 2013)



Parmi les « Les maladies de la lecture » est répertorié, p. 221, l'« ennui ».  
Le remède est le suivant :

« ENNUI

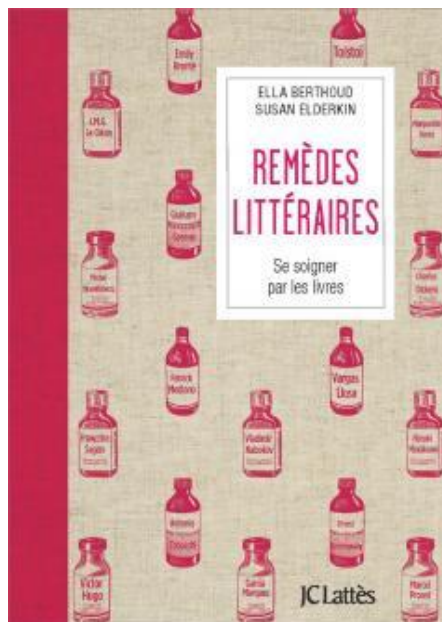
Room, Emma Donoghue

Maman et moi on vit dans la Chambre. Il y a une seule fenêtre, on l'appelle Lumière du ciel. On doit se mettre debout sur la Table pour voir à travers elle, et alors on voit le ciel. Il y a aussi le Lit, le Placard, l'Étagère, la Télé, la Porte et le Séchoir. Mam était toute triste avant que j'arrive dans son ventre. Aujourd'hui je suis Mr Cinq parce que c'est mon anniversaire. Mon cadeau d'anniversaire est un dessin fait avec un crayon. C'est un dessin de moi les yeux fermés. On l'a accroché avec des punaises dans le Placard pour qu'Old Nick ne puisse pas le voir. Parfois il vient dans la Chambre. Après, l'air est différent.

Avant que j'arrive. Maman laissait la Télé allumée toute la journée et elle s'était transformée en zombie parce que la Télé ça pourrit le cerveau. Maintenant, quand on a fini de regarder *Dora l'exploratrice*, on l'éteint pour laisser les cellules du cerveau se reconstituer. On a des milliers de choses à faire chaque matin dans la Chambre, comme du Trampoline sur le Lit, et Pigeon Vole, et puis l'Orchestre, où on court autour de la Table et on voit quel bruit on peut faire en tapant sur tous les objets dans la pièce. Aujourd'hui on a découpé une bande en carton dans le paquet de céréales aussi grande que le pied de Maman. Puis on l'a utilisée pour mesurer la Chambre. Parfois on se met debout sur la Table et on pousse des cris, et je joue aux cymbales avec deux couvercles de casserole. Après je joue au Téléphone avec des rouleaux de papier toilette. Parfois Maman elle dit qu'elle veut cogner quelque court autour de la Table et on voit quel bruit on peut faire en tapant sur tous les objets dans la pièce. Aujourd'hui on a découpé une bande en carton dans le paquet de céréales aussi grande que le pied de Maman. Puis on l'a utilisée pour mesurer la Chambre. Parfois on se met debout sur la Table et on pousse des cris, et je joue aux cymbales avec deux couvercles de casserole. Après je joue au Téléphone avec des rouleaux de papier toilette. Parfois Maman elle dit qu'elle veut cogner quelque chose, mais elle le fait pas parce qu'elle veut rien casser. Mais après elle dit : "J'aimerais vraiment casser quelque chose. J'aimerais tout casser." J'aime pas quand elle est comme ça. C'est comme si elle était allumée et moi éteinte. Mais c'est pire.

Aujourd'hui, on fait un gâteau avec trois œufs. Nous gardons les coquilles des œufs sous le Lit pour faire d'autres choses. Pendant que le gâteau est dans le four brûlant on s'assied devant et on inspire l'air qui sent bon. Maman dit que les gens de l'Extérieur s'ennuient, qu'ils devraient venir et habiter ici dans la Chambre. Ils seraient surpris de toutes les choses qu'il y a à faire.

VOIR AUSSI : **apathie • insatisfaction • léthargie • stagnation mentale »**





Parmi les « Les maladies de la lecture » est répertoriée, p. 131, la « claustrophobie ». Le remède est le suivant :

### « CLAUSTROPHOBIE

*La Petite Maison dans la prairie*  
Tome 2 : [Au bord du ruisseau](#)  
Laura Ingalls Wilder

Si vous avez tendance à souffrir de claustrophobie, n'entrez jamais dans un espace clos sans le deuxième volume de *La Petite Maison dans la prairie*, la série de neuf romans tant aimée des lecteurs qu'a écrite Laura Ingalls Wilder sur la vie des pionniers dans l'Ouest américain – vie qu'elle a elle-même connue. En un instant, vous saisissez les rênes de l'attelage après avoir pris place sur le haut siège du chariot bâché et foncerez à travers les gigantesques plaines dégagées du Kansas, aux hautes herbes “balayées par des vagues de lumière et d'ombre”, un immense ciel bleu au-dessus de la tête. Puis vous trouverez Pa en train de couper des bûches à grands coups de hache, tandis que Ma est assise à l'ombre dans la cabane et coud un dessus de lit en patchwork, et que Laura et ses sœurs sont parties à la recherche de nids d'oiseaux, leurs capelines flottant dans le vent. Avant longtemps, vous serez si épuisé que vous aurez besoin d'un bon bain dans la bassine en fer blanc, avec de l'eau fraîche apportée du ruisseau. Puis vous vous assoirez au grand air pour un dîner à base de bouillie de semoule de maïs et de jus de poule de la prairie. Au loin, les notes du violon de Pa s'envoleront dans l'immensité du ciel étoilé.

Alors, vous aurez oublié que vous êtes coincé dans un ascenseur avec quinze autres personnes, votre nez pressé contre l'aisselle du voisin, et sans panneau de sortie ni bouche d'aération en vue.

VOIR AUSSI : **anxiété** »

### « ÊTRE À L' HÔPITAL (p. 302)

« Quand on est à l'hôpital, on attend tout de l'intervention des anges – et une fuite vers un lieu sauvage et moelleux. Faites votre choix dans notre sélection d'“anges” et d'“aventures”.

#### LES DIX MEILLEURS ROMANS A LIRE A L'HÔPITAL

##### ANGES

*Skellig*, David ALMOND  
*Le Rire de l'ange*, Henri GOUGAUD  
*Mr Pye*, MARVIN PEAKE  
*L'État du ciel*, Pierre PÉJU  
*De bons présages*, TERRY PRATCHETT et NEIL GAIMAN

##### AVENTURES

*Les Cavaliers*, JOSEPH KESSEL  
*L'Arbre aux haricots*, BARBARA KINGSOLVER  
*L'Appel de la forêt*, JACK LONDON  
*L'Année du volcan*, JEAN-FRANÇOIS PARDI  
*Mutinerie à bord*, JACQUES PERRET

VOIR AUSSI : **douleur, être dans la, ennui** »