

Le « Slow Reading », un nouvel art de lire

Marre de ne plus trouver le temps de lire ? Des clubs itinérants de lecture lente et consciente voient le jour en Wallonie.

LAETITIA THEUNIS

Qui peut affirmer qu'il prend facilement du temps pour lire en profondeur ? Les trois pages distraitemment survolées avant de sombrer dans les bras de Morphée ne comptent pas. Quant aux textes parcourus au cours de la journée, ils le sont à la va-vite, en diagonale, en sautant des passages, en cliquant, en zappant. Face à cette absence de lecture qualitative, le « Slow Reading » fait son nid. Un synonyme serait lecture lente et consciente. C'est-à-dire une lecture analytique et concentrée sur une seule tâche : lire.

Les soirées de « Slow Reading » se déroulent invariablement selon le même protocole. De 18 h 30 à 19 h, trente minutes sont dévolues à l'accueil des participants. De quoi permettre à chacun d'arriver à son aise. Et de commencer à ralentir. Ce verbe est le maître-mot. Après avoir brisé la glace avec les autres lecteurs et éteint son GSM, la séance débute avec quelques minutes de méditation en pleine conscience. « Il s'agit de fermer les yeux, de relâcher ses muscles et de sentir les sensations de son corps : l'endroit où l'on est assis, le livre que l'on a entre les mains. Et ce, afin de connecter l'esprit au corps », explique Éloïse Steyaert, bibliothérapeute qui a importé à Liège, le concept de « Slow Reading ». Ensuite les participants ouvrent les yeux, et entament une heure de lecture sans être dérangés par aucun stimulus extérieur.

Concept néo-zélandais

« Nous sommes dans un monde de plus en plus connecté où la distraction est devenue la norme et où notre capacité de concentration se réduit de jour en jour. Le fait de prendre une heure pour lire ensemble, dans le calme, en coupant son

Les vertus de la lecture consciente

La lecture étant une activité solitaire, pour quoi se regrouper afin de s'y adonner ? Lorsqu'on est entre les murs de son habitation, lire d'une traite durant une heure n'est pas une sinécure. Quand ce ne sont pas les enfants qui hurlent ou babillent, c'est le chat qui se prend pour le roi. « Chez soi, on a l'impression qu'il y a toujours quelque chose qui semble plus important ou plus utile à faire que lire. Le « Slow Reading Club » décomplexifie cette activité », mentionne Éloïse Steyaert. La lecture a aussi des vertus apaisantes. « Des études ont démontré qu'après six minutes de lecture consciente, le stress diminue de 90 %. Après une heure, on est zen. » La lecture permet aussi d'activer chez le lecteur la capacité à se projeter en dehors du temps présent. Cet effet mobilisateur est bénéfique chez les personnes souffrant de dépression. L. TH.



Les soirées de « Slow Reading » se déroulent invariablement selon le même protocole. De quoi permettre à chacun des participants d'arriver à son aise. Et de commencer à ralentir – le maître-mot. © KARL DELANDSHEERE

téléphone, permet d'échapper un peu à la frénésie du quotidien et invite à ralentir », commente Stéphanie, une participante au « Slow Reading Club » de Liège, le premier à avoir vu le jour en Belgique francophone.

C'était en mai 2018. Éloïse Steyaert lançait en Cité ardente ce concept itinérant venu de Nouvelle-Zélande. Quinze lecteurs avaient alors répondu présent. L'été qui s'est inscrit dans la foulée a amené jusqu'à cinquante personnes à bouquiner de concert, le temps d'une parenthèse d'une heure, aux Coteaux de la Citadelle. D'autres lieux insolites ont accueilli les lecteurs, comme une péniche, le parc Sainte-Agathe et le jardin de la Maison de la Presse. De mensuel, le rendez-vous s'est mué en bimensuel. Pour une trentaine d'aficionados, l'hiver est dévolu aux retrouvailles dans une li-

brairie, un café ou un resto. L'établissement libère alors tout l'espace aux lecteurs, et met la musique en sourdine, contre une consommation symbolique.

Une règle d'or : à chaque rencontre littéraire, on découvre un nouveau lieu. « Cette idée de voyage, de tourisme, au cœur même de sa ville est primordiale », explique Éloïse Steyaert. « Le « Slow Reading », c'est comme s'il s'agissait de mini-vacances que l'on s'octroyait au cœur d'une semaine trépidante. » Car n'est-ce pas justement en période de congés que l'on trouve enfin le temps de se plonger dans ce livre si tentant que l'on a acheté depuis des mois ?

Convivialité et partage

Contrairement aux clubs de lecture traditionnels où les participants lisent le même livre avant d'en discuter ensemble, le « Slow Reading » laisse la totale liberté de choix quant au livre sur lequel on jette son dévolu. Cela n'empêche pas l'émergence de discussions et la création de liens sociaux après la séance.

Comme l'explique Frédérique, participante au « Slow Reading Club » de

Liège depuis un peu plus d'un an, « ce qui me pousse à participer, c'est avant tout la convivialité et le plaisir de partager un moment "hors du temps" avec d'autres lecteurs et lectrices. Même si la lecture se déroule en silence, on discute et on échange entre nous avant ou après la lecture. Il y a un véritable esprit de communauté qui s'installe avec des gens aux profils très différents que l'on n'aurait pas forcément croisés dans d'autres circonstances. »

Après Liège, un « Slow Reading Club » (1) vient d'ouvrir à Namur. Un autre débutera à Verviers à la fin janvier. Et Charleroi devrait voir poindre le sien vers le mois de mars. Bruxelles n'est pas en reste : face à la forte demande émanant de la capitale, Éloïse Steyaert projette d'y étendre son concept. Une carte de membre, non nominative et d'une durée illimitée, est le sésame pour y participer. Dix séances reviennent à 45 euros.

(1) L'agenda des Slow Reading Clubs est disponible sur facebook et bientôt sur www.lemotquidilivre.be

petite gazette

Trêve des confiseurs

Seul un Belge sur cinq travaillera entre Noël et Nouvel An, a indiqué lundi le spécialiste en ressources humaines Attentia sur la base des jours de congé d'environ 30.000 salariés. Les deux jours fériés tombant un mercredi, les travailleurs désireux de faire le pont doivent prendre deux jours de congé. « Lorsque le jour férié tombe un mardi ou un jeudi, comme en 2018, nous constatons que les travailleurs prennent plus vite un jour de congé pour profiter d'un long week-end », commente Tim De Troch, Directeur HR Business chez Attentia. « Mais en 2019, comme les jours de fête coupent la semaine en deux, nous observons qu'ils ne prennent pas une semaine de vacances de façon conventionnelle, c'est-à-dire les cinq jours du lundi au vendredi, mais plutôt répartis entre Noël et le Jour de l'an. » BELGA

Durant ces vacances de Noël...

20005392
Passez des moments feutrés dans des cinémas d'exception à Gedinne, Habay, Jodoigne, Rixensart, Stavelot, Stockel et Tamines. Les meilleurs films du moment à des prix très démocratiques. Retrouvez le goût des valeurs simples et authentiques. Bonnes fêtes et à très vite pour un moment magique dans nos salles.

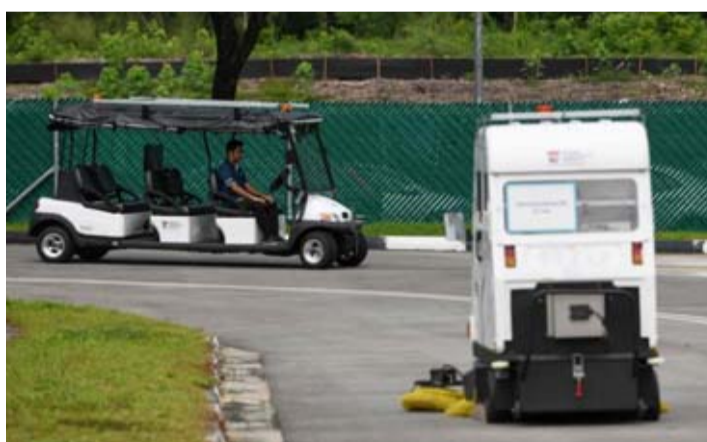
Dixit

« On se demande parfois si la vie a un sens... et puis on rencontre des êtres qui donnent un sens à la vie. »

BRASSAI

Les 40 ans d'Ariane

Il y a quarante ans, la fusée Ariane s'élançait pour la première fois au-dessus de la forêt en Guyane française et un nouveau chapitre s'ouvrait pour l'Europe qui gagnait son autonomie dans le jeu spatial mondial où la concurrence n'a cessé de se durcir. Il était 14 h 13, heure locale, en ce 24 décembre 1979 : après de multiples péripéties, Ariane 1 décolle du pas de tir de Kourou, en Guyane française, pour son vol inaugural de qualification (elle ne transportait pas de satellite opérationnel). L'enjeu était de taille, car le fiasco de la fusée Europa était encore dans les esprits : ce lanceur développé dans les années 1960 n'a jamais abouti, faute de coordination entre les pays et en l'absence d'un maître d'œuvre unique. Le programme Europa fut abandonné en 1973, année de la création de l'agence spatiale européenne (ESA). Elle confia cette fois la maîtrise d'œuvre à un responsable unique, le CNES, l'agence spatiale française. AFP



Les véhicules autonomes sont choyés à Singapour

Balayeuse et voiturette de golf sans chauffeur roulent sur les pistes avec agilité : dans un centre d'essai jalonné de faux immeubles et arrosé de fausse pluie tropicale, Singapour teste des véhicules autonomes que la cité-Etat à la pointe de la technologie veut commencer à utiliser dès 2022. Si la ville invite ainsi les constructeurs automobiles et les start-up à tester leurs projets sur son sol, Singapour veut aussi prouver que cette technologie est sûre. © AFP

Toutous et matous...

Il y a quelques années, il était rare de voir un Jordanien s'inquiéter du bien-être de son animal de compagnie. Mais les mentalités ont évolué et aujourd'hui, des hôtels pour animaux essaient partout dans le pays. Ce changement concerne surtout les chiens et chats d'Amman. D'autres animaux continuent en revanche à subir brimades et mauvais traitements, surtout les ânes et dromadaires.

... bichonnés en Jordanie

Nourriture, jouets, nettoyage et habits : les Jordaniens sont ainsi de plus en plus nombreux à dépenser des dizaines de dinars pour les bichonner, malgré un salaire médian de seulement 600 dollars (541 euros). Dans ce pays dont l'économie est très dépendante des aides étrangères, près de 19 % de la population est au chômage et 15 % vit sous le seuil de pauvreté. AFP

Le musée Maradona...

Vous voulez voir la chaussure gauche de Diego Maradona, celle du doublé face à la Belgique en demi-finale du Mondial-1986 ? Le canapé de son appartement napolitain, sur lequel s'est assis Julio Iglesias ? L'original du contrat de son transfert entre Barcelone et Naples ? Alors descendez, tout est à la cave. Le musée de Massimo Vignati est unique en son genre. Il ne figure sur aucune carte de Naples, n'est pas non plus dans les guides de voyage et l'entrée est gratuite. Et pourtant, tout Maradona est là, au sous-sol d'un immeuble lambda de Secondigliano, un quartier dur du nord de la ville.

... est bien caché à Naples

Cet incroyable capharnaüm de photos, fanions, brassards, maillots, lavés ou non, dédicacés ou non, renferme même quelques objets de vénération. On y trouve ainsi le banc sur lequel se changeait Maradona dans les vestiaires du stade San Paolo ou la mythique veste de K-Way avec laquelle il danse et jongle au son de *Live is Life* lors d'un échauffement avant d'affronter le Bayern Munich. Tous ces objets ont été recueillis par la famille Vignati, avec laquelle Maradona avait noué des liens d'amitié. AFP

La Revue des Galeries

L'incontournable rendez-vous des fêtes. Caricatures, chansons et sketches politiques. Un regard impertinent et festif sur l'actualité. Avec Cécile Djunga, Bernard Lefrançq, Angélique Leleux, ... Mise en scène d'Alexis Goslain www.trg.be
Location : 02-512.04.07

Internet « souverain »

La Russie a testé lundi des équipements devant lui permettre d'isoler son internet des serveurs mondiaux et garantir son fonctionnement en cas de cyberguerre mondiale, dans le cadre d'une loi controversée entrée en vigueur début novembre. Il s'agit notamment de tester, dans des polygones spécialisés, les mécanismes de réaction à des « menaces » au fonctionnement stable et sécurisé de l'internet en Russie, selon le ministère russe des Communications. Selon le Kremlin, cette loi est censée protéger le « segment russe » de l'internet en cas de déconnexion des grands serveurs mondiaux situés en Europe et aux Etats-Unis. Le but est notamment de permettre aux services de l'Etat et au réseau bancaire russe de fonctionner même en cas de guerre ou de cyberattaques massives. AFP

20005262