

De bouches à oreilles

Godelieve De Koninck s'est pointée toute seule un beau jour au CHSLD Louis-Hébert de Québec avec un sac rempli de livres, de revues et de journaux. Elle s'est installée à une table, une dizaine de résidents devant elle, et elle a lu. Tout simplement.

Par Mylène Moisan



C'était en 2008. L'idée lui était venue en visitant des résidences pour sa mère, en voyant à quel point les gens s'y ennuyaient. Elle s'est dit qu'elle devait faire quelque chose et, étant donné qu'elle a toujours lu tout ce qui lui tombait sous les yeux, faire la lecture lui est apparu comme une évidence.

Et déjà, alors qu'elle était seule à lire dans une poignée de résidences, elle avait la certitude que son idée devait faire des petits.

Elle voyait les résidents revenir de semaine en semaine, même ce vieux Colombien qui ne parlait pas un traître mot français,

rester pendant une heure pendus à ses lèvres alors qu'elle leur lisait des extraits de journaux, des passages de romans, des blagues du *Reader's Digest*, des poèmes, même leur horoscope. C'est une valeur sûre, l'horoscope.

Elle n'était pas la seule à voir tout le bien qu'elle faisait. « On m'a dit que ça réduisait l'errance chez les résidents qui assistaient aux lectures, qu'on a vu des changements de comportements, une diminution de l'agressivité ». Peut-être parce qu'ils ont, une heure par semaine, quelque part où aller, de la visite à attendre, comme un marqueur dans leur ligne du temps.

PHOTO:

—
Sébastien Picard

De 1 à... 500 bénévoles

Au fil des années, l'initiative de cette infatigable orthopédagogue s'est répandue, peut-être même au-delà de ce qu'elle aurait pu imaginer. Liratoutâge – le nom qu'elle a donné à son projet –, a gagné l'ensemble du Québec, grâce entre autres à l'implication de l'Association des retraitées et retraités en éducation du Québec et de la Fédération québécoise du loisir en institution.

Depuis la première lecture de Godelieve il y a 14 ans, 500 bénévoles ont levé la main pour marcher dans son sillon, dans 100 établissements.

De multiples bienfaits

D'aussi loin qu'elle se souvienne, la lecture a toujours fait partie de sa vie. «Après tout, ce n'est pas difficile : un livre, un journal, ce ne sont que des feuilles de papier, mais qui sont remplies de mots, ceux qui consolent, font rêver, éclairent, expliquent.»

Et c'est un antidote à la solitude que vivent plusieurs aînés. «Lire, ça les fait voyager, ça les fait sortir», ajoute Godelieve, assise à la grande table de bois de sa cuisine.

Le plus beau dans l'histoire, c'est que lire avec ses oreilles provoque dans le cerveau les mêmes bienfaits que lire avec ses yeux, comme le résume le slogan de Liratoutâge, «Écouter lire, c'est lire». Quand une personne lit, ou écoute lire, son cerveau est stimulé, son stress diminue, ses douleurs chroniques peuvent même être réduites.

«Écouter lire provoque dans le cerveau les mêmes bienfaits que lire avec ses yeux»

En 2016 en Italie, des chercheurs ont étudié l'effet de la lecture à haute voix sur des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs en les exposant à 60 sessions de lecture pendant 12 semaines. Non seulement la lecture a stoppé le déclin des capacités, mais on a observé une «amélioration significative» de plusieurs aspects, entre autres la mémoire à court terme, le langage et la perception spatiale.

Une tradition séculaire

D'ailleurs, la lecture à haute voix ne date pas d'hier. BBC Future rapportait en 2019 que, sur une tablette d'argile datant de quatre millénaires, on peut lire : «Écoutez cette tablette, et si c'est approprié, faites-la écouter au roi». Le mot «lire» était à l'époque employé au sens de s'exclamer ou d'écouter.

On pourrait tout aussi bien penser aux *Mille et une nuits* et à Shéhérazade, qui a tenu le sultan Schahriar en haleine en lui racontant une histoire sans fin, sauvant au passage sa propre vie.

Godelieve m'a raconté qu'une dame aveugle pour qui elle fait la lecture chaque semaine avait commencé à lire avec ses doigts le roman *Atuk* de Michel Jean. «Elle m'a dit : "J'ai commencé en braille, mais ce n'est pas pareil. J'aimerais que tu me le lises"».

Il y a eu aussi cette autre femme qui fermait les yeux. «Je lui ai demandé si elle était fatiguée. Elle m'a répondu : "C'est plus beau quand je ferme les yeux..."»

LIVRES AUDIO, BALADOS...

La lecture à haute voix gagne du terrain notamment grâce à un certain engouement – et un engouement certain – pour les livres audio qui sont de plus en plus nombreux, sur différentes plateformes. Ce n'est pas un hasard si Amazon a décidé d'y investir en achetant Audible en 2017, avec un catalogue qui ne cesse de grossir, et où l'on trouve toujours plus de bouquins québécois.

Il n'y a pas si longtemps, les livres audio étaient essentiellement destinés aux personnes atteintes de troubles visuels et rendus disponibles par l'Institut Nazareth et Louis Braille. Aussi, les personnes qui se qualifient peuvent profiter gratuitement du Service québécois du livre adapté de la Bibliothèque et archives nationales du Québec (BAnQ).

Les livres audio – dans la foulée de l'effervescence des balados – sont plus que jamais accessibles. On peut s'en procurer gratuitement dans plusieurs bibliothèques publiques et par pretnumerique.ca, mais aussi par différentes plateformes comme OHdio de Radio-Canada. En plus d'Audible, qui impose des tarifs, d'autres joueurs se disputent ce marché, notamment Apple books et Kobo, en plus des librairies qui offrent des versions sur CD ou à télécharger. 