

# Les vertus de la lecture en temps de confinement : comment se ravitailler en livres quand les librairies et les bibliothèques sont fermées

(Extrait du site France info : Culture)

Même s'il est devenu difficile d'acheter des livres ou d'en emprunter pendant le confinement, on peut trouver des solutions pour continuer à lire, activité salvatrice en cette période de crise.



Lecture en intérieur, octobre 2018 (SIRINAPA WANNAPAT / EYEEM / EYEEM / Getty Images)

"Lisez", a intimé le président de la république Emmanuel Macron au cours de son allocution du 16 mars annonçant le renforcement des mesures de confinement pour endiguer l'épidémie de Coronavirus.

Il n'est pas le seul. Depuis plusieurs jours déjà, des écrivains, des libraires ou des lecteurs nous invitent à profiter de ce moment de suspens pour s'adonner à la pratique de la lecture.

 **bernard pivot**  
@bernardpivot1

Oh, comme nous aimerions apprendre que grâce au confinement imposé par le coronavirus, de peur de manquer de lectures d'innombrables citoyens ont envahi les librairies et font des provisions de livres !

13,7 k 13:53 - 14 mars 2020

3 842 personnes parlent à ce sujet

 **David Foenkinos**  
@DavidFoenkinos

Au coeur d'un discours très fort, il y a eu cette injonction de Macron : "Lisez".

413 22:03 - 16 mars 2020

88 personnes parlent à ce sujet

Ce mardi matin 17 mars sur l'antenne de France Inter, Daniel Pennac rappelait que des "gens ont été sauvés par la lecture dans des périodes de claustration." L'écrivain a ainsi évoqué l'otage Jean-Paul Kauffmann, "enfermé pendant des mois et des mois, et qui a sauvé son esprit en relisant indéfiniment le deuxième volume de Guerre et Paix, de Tolstoï", ou encore Soljenitsyne, "sauvé du Goulag par la lecture".

## Un moyen d'évasion, une gymnastique de l'esprit, un "ami"

En ces périodes de confinement, le sentiment d'enfermement peut nous gagner. Or la lecture est un magnifique moyen de s'évader, *"en allant dans un autre territoire, en allant dans l'immense territoire qu'est la littérature"*, rappelle Daniel Pennac.

*"La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps"*, disait Machiavel. Comme tous les autres muscles du corps, le cerveau a besoin d'être entretenu. Or la lecture stimule le cerveau, qui pourrait, pendant cette période de confinement, être tenté de devenir paresseux.

*"La lecture est une amitié"* nous dit Marcel Proust. *"Un bon livre est un bon ami"*, confirme Eugène Ionesco. Qui n'a jamais éprouvé ce sentiment de retrouver un compagnon en ouvrant son livre le soir ? Un auteur, des personnages, autant dire : une kyrielle d'amis. Le confinement contraint à un certain rétrécissement de la vie sociale. Lire peut donc être une manière de compenser la frustration amicale.

## Un remède contre l'anxiété et le stress

Eloigner le stress est une autre vertu de la lecture. Si vous ne vous précipitez pas sur les livres anxiogènes, comme *La Peste*, de Camus, dont les ventes se sont envolées depuis le début de l'épidémie du coronavirus, ou d'autres livres inspirés par les virus ou les maladies contagieuses, la lecture ne manquera pas de vous détendre.

Cette pratique est aussi un excellent moyen d'améliorer son sommeil. En ouvrant un livre avant de s'endormir, on met en place un rituel qui envoie un signal au corps l'informant qu'il est temps de se reposer.

## Une arme pour mieux gérer une situation inédite

Lire des romans stimule l'empathie. Un sentiment utile en période de crise. Relatée par le site spécialisé ActuaLitté, une étude menée en 2013 par deux chercheurs américains, David Comer Kidd et Emanuele Castano, psychologues sociaux à la New School for Social Research, basée à New York, montrait que la lecture de fiction stimule les aptitudes sociales et donne des armes pour *"mieux gérer les situations inédites"* en plaçant le lecteur *"dans des contextes sociaux complexes, voire inconnus, qui les installent dans des nouvelles réalités de l'existence."*

Le site ajoute qu'une autre étude menée en 2011 par l'université de Buffalo aux Etats-Unis montrait également que *"les livres proposent aux lecteurs de s'immerger et de se plonger dans des mondes imaginaires et offrent la possibilité de créer un lien social ainsi que le calme apaisant de devenir une partie de quelque chose de plus grand que soi, pour un instant précieux et éphémère."*

La lecture permet également d'enrichir ses connaissances et de développer son esprit critique, encore deux vertus qui peuvent servir en période de crise.

## Mais où trouver les livres ?

Depuis plusieurs jours, écrivains, libraires, éditeurs, suggèrent d'acheter les livres via les plateformes de vente en ligne des librairies indépendantes. Malheureusement, si les grandes plateformes comme Amazon ou la Fnac continuent les livraisons de livres papier, les sites comme [Librairies indépendantes](#) ou [Place des Libraires](#), [LesLibraires.fr](#) ou [Librest.com](#) (réseau de librairies parisiennes) ont annoncé suspendre momentanément les commandes de livres, pour des raisons de sécurité sanitaire. Il reste [lalibrairie.com](#) toujours opérationnelle pour commander et recevoir des livres en provenance de librairies indépendantes.



**lalibrairie.com**  
mardi



RESTEZ A LA MAISON, NOUS VOUS LIVRONS A DOMICILE.

Il est important de suivre au mieux les instructions de notre gouvernement, pour vous-mêmes, mais surtout pour les autres.

C'est pourquoi nous vous recommandons vivement de privilégier l'expédition à la maison de vos colis. Nos services continuent à fonctionner, un peu au ralenti bien sûr, et certains ouvrages pourront ne pas être disponibles ces prochaines semaines, mais nous sommes mobilisés afin de vous servir au mieux, et de continuer à faire vivre les librairies indépendantes en cette période trouble. Nous vous envoyons tout notre soutien. Puisse ce moment nous reconnecter à l'essentiel.

[#jerestealamaison](#) [#librairiesindependantes](#) [#coronavirus](#)

👍 59    💬 5    ➦ 66

La vente de livres en version numérique est néanmoins toujours possible sur ces plateformes. Il faut savoir aussi que tous les livres entrés dans le domaine public sont disponibles gratuitement en version numérique. Ils sont téléchargeables sur des plateformes telles que [Ebooks](#), [Bibebook](#), [Kindle \(Amazon\)](#), ou encore la [plateforme Gallica de la Bibliothèque nationale de France](#).

La [plateforme Youboox](#) "*pour participer à l'effort national*", a décidé de passer son abonnement de 9,99€ à 0,99€ mois pendant 3 mois et propose des sélections de livres pour les enfants et les ados.

On peut aussi expérimenter les livres audio, à retrouver sur les plateformes de vente en ligne classiques, ou sur des sites spécialisés, comme [Audiocité](#), [Bibliboom](#) ou encore [Litteratureaudio.com](#).

Dernière option : lire ou de relire les livres qui dorment sur les étagères de vos bibliothèques, ceux que vous avez autrefois aimés, ceux que vous n'avez jamais lus, faute de temps, parce qu'ils sont volumineux, parce qu'ils nous impressionnent ou qu'ils nous effraient. Bref, piocher dans les réserves.

# Coronavirus

Voici les quatre gestes simples à adopter pour vous protéger et éviter la propagation :



- Lavez-vous les mains régulièrement



- Toussez ou éternuez dans votre coude



- Utilisez des mouchoirs à usage unique



- Si vous êtes malade : restez chez vous et portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes

Pour plus d'informations :

**0 800 130 000**

(appel gratuit)

ou

**[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)**

