

HARRY POTTER est-il un bon psy ?

La saga est étudiée en classe, des psys l'utilisent comme support en thérapie... L'œuvre de J.K. Rowling, conte initiatique contemporain, a aidé et aide encore ses nombreux lecteurs à se révéler. Leçons de vie d'un petit sorcier devenu grand.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**



CE SONT SURTOUT SES DOUTES ET SES IMPERFECTIONS QUI LE RENDENT SI DÉCULPABILISANT

Vendus à plus de cinq cents millions d'exemplaires dans le monde, traduits en français dès 1998 (chez Gallimard Jeunesse) et dans soixante-dix-huit autres langues, les sept tomes de la saga *Harry Potter* ont marqué plusieurs générations... Et ce n'est pas fini : après l'adaptation en films, la série est annoncée pour 2027 ! Simple divertissement ou véritable école de la vie, les aventures du petit sorcier ont-elles vraiment changé la vie de ses lecteurs ? Que l'on soit enfant ou adulte, ce conte fantastique à la fois merveilleux et très sombre peut-il aussi nous aider à mieux vivre, à décrypter certains mécanismes psychologiques, voire à dépasser certains traumatismes ?

L'ACCEPTATION DE CE QUI NE PEUT ÊTRE CHANGÉ

« L'univers de Harry Potter a eu un impact énorme sur ma vie et m'a sauvée à plusieurs reprises, affirme Clara, 18 ans. Moi qui me suis toujours sentie différente, qui ai eu beaucoup de mal à m'intégrer à l'école, je me sentais enfin à ma place à Poudlard. C'était comme une bouée de sauvetage, un refuge. Je pouvais m'identifier à des personnages très différents : Hermione pour sa passion de la lecture et du travail, Luna pour son côté excentrique, Ron, toujours dans l'ombre de quelqu'un... J'ai aussi lutté contre l'anorexie comme Evanna Lynch, l'actrice qui incarne Luna dans les films. Harry Potter nous montre que, quelles que soient les difficultés, on peut toujours s'en sortir, mais que, pour cela, il faut se battre. »

D'avantage que ses victoires contre les forces du mal, ce sont surtout ses doutes et ses imperfections qui rendent Harry Potter si attachant... et si déculpabilisant pour ses fans. « Lorsqu'il est amoureux, Harry ne sait pas trop comment s'y prendre, comme bien des adolescents. Il fait aussi beaucoup d'erreurs de jugement, tire des conclusions hâtives, s'empporte trop facilement », estime Nicolas, 28 ans, fan de la première heure, qui apprécie dans l'œuvre la transmission de valeurs qui « l'ont guidé vers l'âge adulte ». « Il y a l'idée que chacun peut trouver sa place et faire partie de la société, poursuit-il. Au début de la saga, Neville, par exemple, est un élève plutôt timide et médiocre. Au fil des tomes, il prend un rôle de plus en plus important auprès de Harry et, dans le dernier tome, devient même un héros qui mène la résistance à Poudlard. » Un peu comme un

psy, le jeune sorcier aide parfois ses lecteurs à s'accepter tels qu'ils sont, avec leurs maladresses et leurs erreurs, mais aussi à évoluer, à essayer d'agir sur ce qui dépend d'eux sans s'enfermer dans la victimisation. « En introduisant dès le premier tome le miroir du Risèd, qui ne réfléchit pas notre visage mais ce que nous désirons le plus au monde, J.K. Rowling nous donne une véritable leçon de vie stoïcienne en nous enjoignant à désirer seulement ce qui dépend de nous et à accepter ce qui n'en dépend pas, estime pour sa part Marianne Chaillan, professeure de philosophie et autrice de *Harry Potter à l'école de la philosophie* (voir page suivante). Alors que Harry devient obsédé par ce miroir – dans lequel il se voit entouré de ses parents (morts à sa naissance) –, Dumbledore vient le lui enlever et lui explique qu'il n'est pas bon de vivre dans ses rêves. Un peu comme nous y exhortent les stoïciens, il l'aide ainsi à convertir son désir vers des choses qu'il peut accomplir. »

L'APPRENTISSAGE DU DEUIL

Beaucoup de « Potterheads » (les fans les plus fervents) affirment que le petit sorcier à lunettes les a aidés à traverser un deuil, à l'image de Mikayil, 36 ans, qui a eu beaucoup de mal à accepter le suicide de son oncle lorsqu'il avait une vingtaine d'années. « À cet âge-là, j'ai eu besoin de relire compulsivement tous les tomes, se souvient-il. J'étais un peu dans le déni, mais j'ai compris que ce n'était qu'une étape du deuil, que je devais accepter sa mort car je ne pouvais rien y faire, un peu comme Harry Potter qui, dans le dernier tome, laisse partir cette bague qui lui aurait permis de revoir ses ancêtres. » Pour Marianne Chaillan, la saga nous aide en effet à affronter une question brûlante : celle de notre finitude. « Deux postures s'y affrontent face à la mort, explique-t-elle. Voldemort, qui est lui aussi orphelin, est toujours dans le refus de la perte, de la vulnérabilité, et bien d'autres figures incarnent dans l'œuvre cette ●●●

●●●

quête d'immortalité, comme les fantômes de Poudlard, qui sont restés coincés là parce qu'ils ont refusé de mourir. Harry, lui, en revanche, fait l'apprentissage de la perte tout au long de l'histoire : d'abord celle de ses parents, puis de son parrain Sirius, de sa chouette Hedwige, son elfe Dobby... Il apprend à accepter sa vulnérabilité, ses émotions, il comprend qu'être humain, c'est accepter d'être touché, assumer la disparition de ceux qu'on aime, et même la sienne », poursuit-elle.

LA RÉAPPROPRIATION DE SES PROPRES DÉSIRS

Grand lecteur lui aussi de l'œuvre de J.K. Rowling et auteur de *La Face cachée de Harry Potter* (voir ci-dessous), le psychiatre et psychothérapeute César Pierre Castagné ne partage pas tout à fait cette interprétation. « C'est vrai que la saga peut jouer un rôle de guidance éducative en permettant à ses jeunes lecteurs d'affronter leurs peurs et leurs angoisses dans un environnement réconfortant placé sous la protection de son directeur, le vénérable Pr Dumbledore, mais *Harry Potter* peut aussi nous aider à mieux vivre si on en fait une deuxième lecture, plus critique », estime le spécialiste, qui utilise régulièrement l'œuvre comme support de soins avec ses patients.

Effectivement confronté à la mort à de nombreuses reprises – il ne vivrait pas moins d'une soixantaine de deuils pendant les sept années de la saga, qui court de ses 11 ans à ses 18 ans –, Harry Potter serait plutôt enfermé, selon lui, dans une sorte de martyrologie, de devoir sacrificiel, en réalité très dommageable pour la santé mentale. « Dans le dernier tome, lorsqu'il se présente seul dans la Forêt interdite, Harry est en quelque sorte poussé à se sacrifier, dans une sorte d'équivalent suicidaire, comme si un déterminisme pesait sur lui depuis sa naissance », détaille le psychiatre, qui a utilisé l'ouvrage pour aider des patients à se libérer du « syndrome du sauveur », à se réapproprier leurs propres désirs sans chercher à satisfaire sans cesse ceux des autres. « Avec le traumatisme initial vécu par Dumbledore (la disparition de sa sœur), *Harry Potter* nous alerte aussi sur la puissance du transgénérationnel, sur la manière dont les secrets traumatiques non résolus peuvent peser sur les générations suivantes, poursuit le psychiatre. Chez des patients qui ont du mal à évoquer directement leurs souffrances (emprise familiale, conflits de loyauté...),

"IL APPREND À ACCEPTER SA VULNÉRABILITÉ, SES ÉMOTIONS"

• MARIANNE CHAILLAN,
PROFESSEURE DE PHILOSOPHIE •

il est beaucoup plus facile de les aborder à travers une œuvre de pop culture, ce qui nous permet ensuite de faire le lien ensemble avec leur propre histoire. »

L'OUVERTURE AUX AUTRES

Harry Potter est-il vraiment résilient ou enfermé dans un mécanisme de répétition traumatique perpétuel ? Pourquoi les héros ne semblent-ils jamais souffrir de stress post-traumatique ? C'est justement la force de l'œuvre que de nourrir les discussions et les interprétations dans les nombreux forums ou événements consacrés à l'orphelin sorcier (*La Gazette du sorcier*, groupe « Harry Potter France » sur Facebook...). « L'œuvre est tellement riche et polysémique qu'elle donne lieu à de nombreuses communautés où l'on parle beaucoup de psychologie, où l'on échafaude des théories sur l'œuvre, sur les motivations des personnages », commente César Pierre Castagné. *Harry Potter* brise aussi la solitude de ses fans en leur ouvrant les portes d'un nouveau monde : celui de la lecture, dont il a donné le goût à bien des enfants. « Petit, je lisais surtout des BD et des mangas ; le premier roman que j'ai lu, à 8 ans, *Harry Potter et la Coupe de feu*, a été pour moi une révélation, se souvient Nicolas, aujourd'hui grand amateur de littérature française. J'ai vraiment eu l'impression de grandir avec les héros de *Harry Potter*, de me développer à travers eux. » ●



À LIRE

La Face cachée de Harry Potter de César Pierre Castagné (Albin Michel, 2025).

Harry Potter à l'école de la philosophie de Marianne Chaillan (Ellipses, 2015).