

Oubliés, les livres d'école, elle s'affiche dans le métro, sur Insta, se slame, se déclame. Attirant un public de plus en plus large, la poésie apaise les tensions et nous aide à trouver notre propre voix.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Tous poètes ?

Pourquoi la poésie cartonne



Poetry clubs, communautés Instagram autour des « Instapoets », ateliers haïkus, participation record pour le Grand Prix Poésie RATP 2026, auquel plus de dix mille personnes ont pris part cette année dans l'espoir de voir leurs textes sélectionnés pour égayer les rames et les quais du métro... Jadis jugée plutôt ringarde et réservée aux manuels scolaires, la poésie attire aujourd'hui un public de plus en plus large.

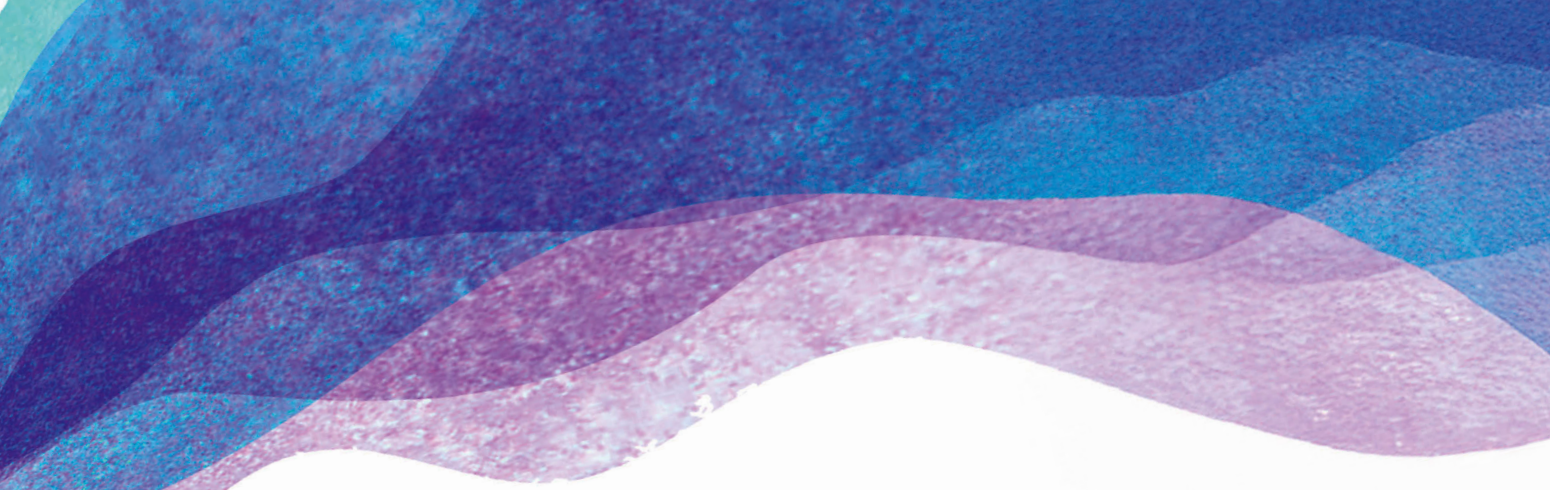
ELLE EST ENGAGÉE

« Depuis le Covid, c'est une véritable déferlante : beaucoup de gens ont alors commencé à en écrire, peut-être encore davantage qu'à en lire, estime Séverine Daucourt¹, psychologue et poétesse. Elle est devenue un genre dont tout le monde s'empare à sa manière, peut-être parce qu'il est considéré comme plus facile et plus court. Certains l'utilisent même comme outil de militantisme pour dire les choses autrement : on trouve par exemple beaucoup de poètes dans le milieu queer ou dans le domaine de

l'écopoésie, pour sensibiliser à la préservation de l'environnement. » À l'heure du stand-up, du slam, des scènes ouvertes, la poésie s'échappe des livres pour devenir un art scénique qui s'accompagne parfois de théâtre, de danse ou de musique. « La dimension de l'oralité est très présente dans la poésie contemporaine, poursuit la psychologue. Elle est devenue une manière de se réappropriar la langue, l'un de nos derniers bastions de liberté, de s'en emparer de façon créative alors qu'elle est mise à mal par le discours politique ou publicitaire qui nous inonde de mots vides de sens. » Lyrique ou engagée, la poésie nous permet de faire entendre notre voix, d'exprimer nos émotions ou nos revendications, sans avoir besoin, contrairement à la musique, d'apprentissage particulier.

ELLE EST UNIVERSELLE

Elle nous offre aussi un accès plus direct et plus ludique à la langue, loin des contraintes de la grammaire et de la graphie qui ont pesé sur nos années d'école. « J'anime des ateliers d'écriture de poésie auprès de tous les



Comment s'initier

Dans des ateliers, scènes ouvertes ou rencontres organisées par une foule d'associations :

le Club des poètes (poesie.net), le Poetry Club (lepoetryclub.com),

la Maison de la poésie (maisondelapoésieparis.com).

Sur des comptes Instagram d'« Instapoètes » :

Cécile Coulon (@cec.coulon), Marion Fritsch (@unlivre_une_histoire_), Arthur Teboul (@iciarthurteboul).

Avec des recueils pour les plus petits :

À toi qui es là (Charlie Crane, 2026),

Haïkus d'automne, poèmes pour bébés

de Thierry Dedieu (Seuil jeunesse, 2020).



publics – détenus, artistes, étudiants... C'est un plaisir accessible à tous car c'est jubilatoire de retrouver son propre rapport à la langue, chacun avec son propre style, témoigne Séverine Daucourt. Tout le monde n'est pas poète mais tout le monde peut écrire de la poésie, produire du sens en jouant avec les mots, même si on n'en utilise que quelques-uns. » Pas encore en âge d'en écrire, les bébés sont eux aussi apaisés par le jeu des sonorités et la musicalité des poèmes qui leur rappelleraient les rythmes et sons perçus à travers la paroi utérine avant même leur naissance. À Paris, le service de néonatalogie de l'hôpital Robert-Debré propose ainsi depuis septembre 2025 des ateliers poésie destinés aux bébés prématurés, et il est aujourd'hui possible d'offrir en cadeau de naissance des recueils de poèmes pour nouveau-nés... « La poésie est bénéfique à tout âge, assure la psychologue Nayla Chidiac, docteure en psychopathologie et autrice de *L'Écriture qui guérit* (Odile Jacob, 2025). Les enfants jouent souvent avec des formes plus visuelles, à l'image des *Calligrammes* d'Apollinaire ; les

ados trouvent avec le slam ou le rap une autre forme d'exploration identitaire que dans le journal intime ; les seniors, quant à eux, y voient l'occasion d'évoquer leurs souvenirs, de travailler leur mémoire ou de maintenir un lien social... »

ELLE EST UN REFUGE

Espace d'introspection, exutoire de notre monde intérieur, la poésie nous aide aussi à faire face à l'anxiété : selon une étude réalisée au Royaume-Uni², 66 % de ceux qui ont partagé ou lu des textes sur le site Poetry and Covid se sont ainsi sentis plus aptes à accepter et à gérer les émotions créées par la pandémie. « Elle donne forme à ce qu'on n'arrive pas encore à formuler, analyse Nayla Chidiac, spécialiste de l'écriture thérapeutique. Lorsque l'on est dans une période de bouleversements, il n'y a parfois que des mots et des images qui peuvent sortir, non des phrases élaborées... La poésie offre alors un cadre sécurisant qui permet de déposer hors de soi, et peut-être de transformer ces émotions qui cognent dans le corps et dans la tête, de regarder autrement ces pensées qui s'éparpillaient sans qu'on parvienne à les rassembler. » Pas toujours facile à comprendre au premier abord, la forme poétique prend des détours, nous offre un espace où nous prenons enfin le temps de laisser les mots et les images résonner en nous. « Dans une époque où nous essayons de tout prévoir, elle nous offre un effet de surprise qui nous fait du bien et nous délivre un peu de l'impératif d'efficacité et de contrôle », estime Séverine Daucourt. En nous connectant à nous-mêmes, elle nous connecte aussi aux autres : plusieurs études ont ainsi démontré que la lecture de poèmes accroît les capacités empathiques en aidant les lecteurs à mieux se représenter le vécu des autres. ●

1. Son site : severine-daucourt.com.

2. Anthony Caleshu, Université de Plymouth, *Journal of Poetry Therapy*, novembre 2023.