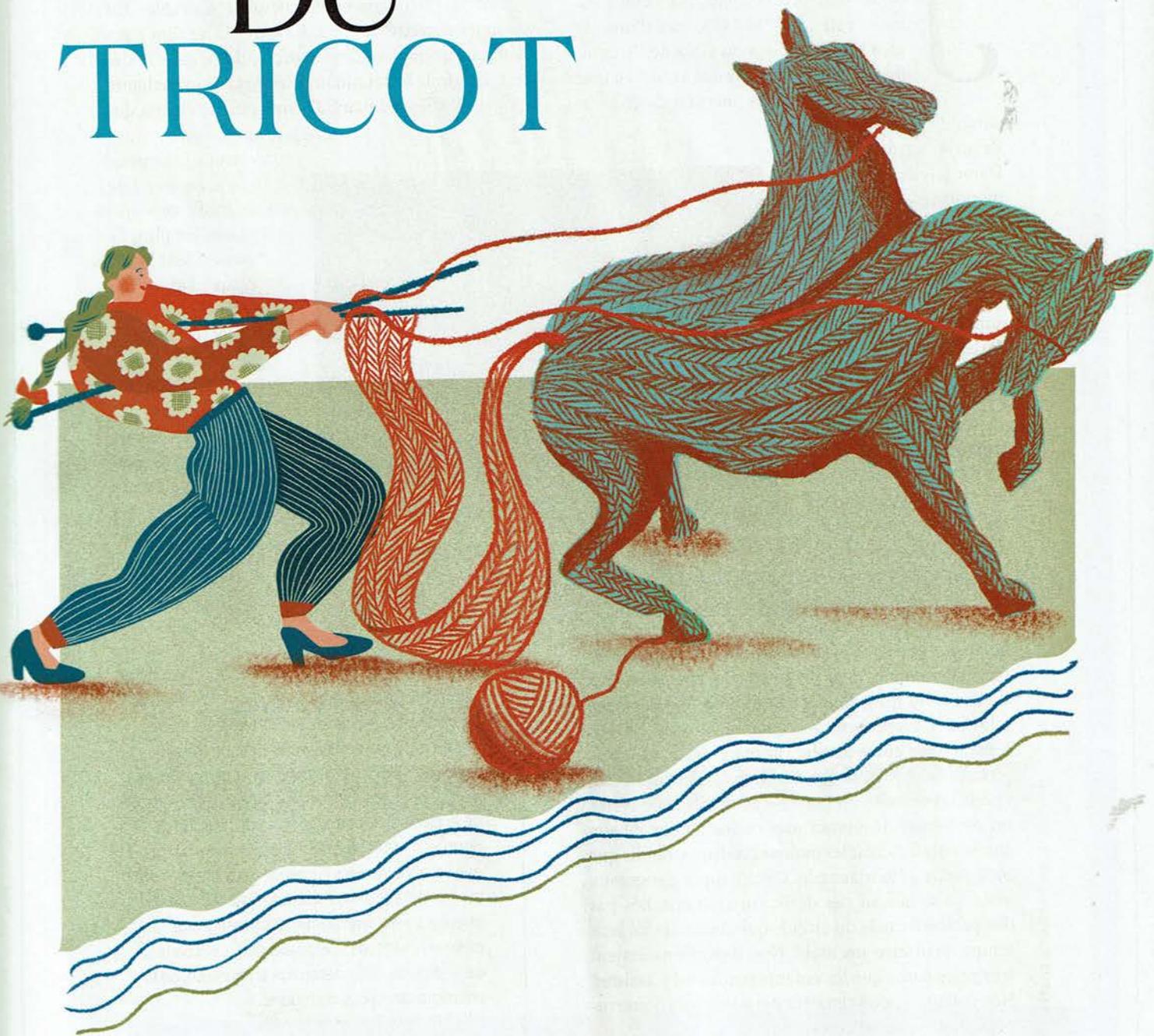


LE TRIP DU TRICOT



Loin du hobby de grand-mère, cette activité manuelle hautement répétitive dévoile de puissantes vertus thérapeutiques pour notre cerveau et nos états d'âme. Les neuroscientifiques la recommandent et de virils prisonniers américains en redemandant!

PAR LENE KEMPS ET ANNE-SOPHIE KERSTEN. ILLUSTRATION : TRUI CHIELENS.

Le clic-clic-clic des aiguilles, la lancinante alternance « maille endroit-maille envers », la promesse d'un fil de laine qui se mue en écharpe... Nul ne peut nier l'effet apaisant du tricot, mais nul n'y voyait de prime abord un sujet pour la journaliste politique Loretta Napoleoni. Elle vient pourtant de sortir un livre à la gloire du pouvoir que peuvent avoir sur nous deux aiguilles et une pelote.

Loretta Napoleoni avait 23 ans lorsque le chrétien démocrate Aldo Moro fut enlevé puis assassiné par les Brigades rouges, en Italie. Plus tard, il s'avéra qu'une amie d'enfance de la jeune femme était impliquée dans le kidnapping: elle écopa de 35 ans de prison. De quoi susciter chez Loretta le début d'une fascination pour les groupements terroristes. Depuis, elle a enchaîné les interviews avec les Brigades rouges, osant des questions comme: «Qu'est-ce qui fait qu'on devient terroriste?» Aujourd'hui basée à Londres, la journaliste est réputée pour ses articles sur l'économie, le financement du terrorisme et le blanchiment d'argent. Elle soupire quand je lui résume son parcours en guise d'intro à ma première question: «Après un livre sur l'économie (*Rogue Economics*), sur la montée en puissance de l'État islamique au Moyen-Orient (*The Islamist Phoenix*)... qu'est-ce qui vous a pris de sortir un ouvrage sur le tricot?» Elle me répond d'abord brièvement: «Une catastrophe dans ma vie personnelle. De graves problèmes financiers, causés par mon conjoint. J'ai eu besoin d'argent rapidement et j'ai pensé qu'un livre sur le tricot ferait l'affaire.» Bien vu, car le livre a été un best-seller de l'Italie à la Suède. Puis elle étoffe sa réponse: «Je devais recoller

les morceaux de ma vie, me retrouver. Mes thèmes habituels, politique et économie, ne m'étaient pas d'un grand secours. J'ai réalisé que j'avais besoin d'un sujet positif et solide, de m'appuyer sur une force universelle qui apporte espoir et courage. Or, le tricot, pour moi, c'est tout cela. Depuis toujours, tricoter est un moyen de revenir à moi-même, mais aussi de me mettre en connexion avec les autres, de me rappeler tout ce qu'il y a de bon dans l'humanité.»

LE FIL DE LA VIE

Le tricot est une magnifique métaphore de la vie. Pour Loretta Napoleoni, c'est littéralement le fil rouge de son existence, l'activité qui a fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui. Dans l'enfance, c'est lors de ses premières mailles, assise à côté de sa *nonna*, qu'elle a baigné dans les histoires qui forment l'imaginaire et reçu en héritage les connaissances de son aïeule. «Mon premier ouvrage a été un bandeau bleu clair pour cheveux. Je nous vois encore, très proches, nos coudes se touchant, pour qu'elle puisse suivre mes points.» La grand-mère parle des deux guerres mondiales qu'elle a vécues. «Des histoires dont mon grand-père était le héros. Elle m'a appris que la paix n'est pas acquise et qu'il faut la protéger. Mon engagement politique est né là.» La *nonna* partage sa vision de la Bible. «Pourquoi Ève ne regarderait-elle pas la pomme? Les femmes sont curieuses, il n'y a rien de mal à cela.» Elle donne sa touche personnelle aux contes de fées. «Dans sa version de *La Belle au bois dormant*, le prince réveille la princesse en l'embrassant, puis ils réparent le rouet ▶

Le chemin le plus court vers le mindfulness s'atteindrait avec deux aiguilles calées sous les coudes



Même les gardiens de la prison ont noté la dynamique particulière du club de tricot: plus positive, moins agressive

ensemble et redressent l'industrie de la laine et de la soie dans le royaume. Ça vous marque, ce genre d'introduction à la politique, au féminisme et à l'économie.»

Loretta Napoleoni élève quasi le tricot au rang de philosophie. Ce rituel qui déclenche tant de positivité n'est pas seulement le passe-temps auquel elle s'adonne quand les temps sont durs, c'est aussi une image, une visualisation qui lui donne de la force. «Lorsque mon mari nous a ruinés, j'ai eu besoin de recommencer à tricoter. Je me voyais comme un fil, vieux mais solide, dans les mains d'une tricoteuse hésitante qui faisait faute sur faute. Je me voyais enroulée à l'aiguille, puis relâchée, puis enroulée à nouveau. J'ai été tant de fois étirée, déposée, rabattue, barrée que j'en ai oublié de compter. À chaque fois, le patron de ma vie devenait plus difficile et exigeant. Jusque-là, j'avais relevé les défis avec la souplesse d'un nouveau fil, mais cette fois c'était différent. J'avais atteint une limite.»

TRESSER SA LIBERTÉ

En 2009, l'Américaine Lynn Zwerling se tenait devant 600 prisonniers masculins à Jessup, dans le Maryland, lorsqu'elle lança: «Qui veut apprendre à tricoter?» Onze ans plus tard, elle raconte: «Ils m'ont regardée comme si j'étais dingue.» Cette ancienne vendeuse de voitures à la retraite était en quête d'un projet pour s'occuper. Elle a décidé d'apprendre à tricoter et, pour recevoir des conseils, a lancé un petit club dans la librairie locale. «La première semaine, personne n'est venu. Mais on a terminé avec 500 membres. La librairie était devenue trop petite. Un jour, j'ai levé la tête, j'ai vu toutes ces personnes aux passés différents discuter de leur famille et de leurs vacances, échanger des recettes et rire. J'ai pensé: tricoter, c'est créatif, c'est apaisant, cela rapproche les gens, et tout le monde peut s'y adonner: il faut que j'en fasse quelque chose!»

Son projet d'enseigner le tricot à des prisonniers masculins (Knitting Behind Bars) n'a pas tout de suite rencontré le succès. Cinq directeurs de prison l'ont trouvé insensé, risible ou n'ont même pas rappelé l'audacieuse. La sixième, Margaret Chippendale, y a entraperçu une piste: «Lynn est une for-

midable commerciale. Elle me parlait de relaxation et d'empowerment, tandis que je me demandais: "Mais comment vais-je convaincre une bande de gros machos de tricoter?" J'étais sceptique, mais j'ai voulu lui donner une chance.» Le corona a mis le programme sur pause depuis plusieurs mois, mais sur son site web, on peut voir des malabars tatoués montrant leurs petits ouvrages du bout de leurs grandes mains. «Certains font des doudous à offrir à la maison d'enfants du coin, explique Lynn Zwerling. D'autres tricotent une couverture pour leur propre enfant ou un bonnet pour leur petite amie. Mais ce qui compte le plus, c'est ce calme qui s'empare d'eux. Ils parlent ensemble ou travaillent en silence, concentrés. Pendant un court instant, ils ne sont plus derrière des barreaux.»

Même les gardiens, pas franchement ravis à l'idée de laisser les prisonniers manipuler de longs objets pointus, ont noté un changement. Il régnait une dynamique particulière dans ce club de tricot: plus positive, moins agressive. Et les tricoteurs emmenaient un peu de cette sérénité avec eux en cellule. Ils étaient plus posés et communicatifs.

N'exagérons pas les effets du programme, on ne répare pas la faute de sa vie en quelques mailles et un fil de laine ne vous retient pas sur le droit chemin. Lynn Zwerling: «Mon intention était juste de transmettre quelque chose qui me rend, moi, très heureuse. Je suis convaincue que cela leur apprend à se focaliser et leur apporte du bonheur. Tricoter, c'est bien plus que de l'artisanat, cela vous transforme.» Richard Horton a suivi le cours de Lynn Zwerling pendant six mois avant la fin de sa peine. «Au départ, ça ne me disait rien, mais j'ai appris qu'ils avaient l'airco!» Plus sérieusement, il décrit le flow procuré par cette activité, la situation yoga-méditative qui fait que, un court moment, on oublie où on est. «Tricoter demande de la concentration. On doit rester focus, sinon on serre trop peu sa maille ou on perd un point. On est absorbé tout entier par l'activité. Il n'y a rien à prester, on peut juste être soi-même. On tricote.» Pour le dire avec les mots de Lynn: «*He found the zen*» («Il a trouvé le zen»). Même libre, Richard reste en contact avec Lynn. En ce moment, il travaille sur une écharpe avec des perles.

SAIN ET MINDFUL

En des temps stressants, toute activité peut receler des aspects thérapeutiques : courir derrière des papillons, utiliser les couleurs de façon créative, repasser à la vapeur et donc aussi tricoter. Les gestes répétitifs et le doux cliquetis des aiguilles plonge le tricoteur dans ce qu'on appelle en psychologie positive le « flow » : l'état mental d'immersion totale dans une occupation. On n'oublie pas seulement le temps, mais aussi ses préoccupations. C'est ce que les philosophes décrivent comme le « kairos » ; non pas le temps linéaire et horizontal, auquel on doit la plupart du temps se plier, mais le temps dans sa profondeur, cet intermezzo particulier dans lequel on s'élève au-dessus de soi-même, un temps rempli de concentration, d'attention, de présence. Tout tricoteur le connaît. Le chemin le plus court vers la mindfulness s'atteindrait avec deux aiguilles calées sous les coudes...

Le Neural Knitworks (littéralement « tricot neural ») est un projet artistico-scientifique international qui vise à montrer les effets du tricot sur le cerveau et l'esprit, à savoir qu'il vous maintient vif, en bonne santé et impliqué. L'idée est d'écouter des podcasts de scientifiques pendant qu'on tricote des petits neurones colorés selon un patron disponible online. Une fois rassemblés, tous ces neurones servent à former un gigantesque réseau neuronal qui ensuite sera exposé, histoire de rendre bien visible le processus à l'œuvre dans votre tête lorsque vous alternez point endroit-point envers-point endroit... : vous créez de nouvelles connexions neuronales.

« Je n'ai jamais pris part à Neural Knitworks, dit Loretta Napoleoni. Mais je ne connais que trop bien les effets thérapeutiques du tricot et son influence sur le cerveau. Ils m'ont déjà plus d'une fois sortie d'une crise de panique. Rangée après rangée, point après point, mon esprit a alors trouvé son chemin pour s'extirper de mes scénarios cauchemardesques. Tricoter m'aidait à me réancrer dans l'ici et maintenant et dans les aspects positifs de ma réalité quotidienne. C'est mon filet de sécurité, ma principale source de dopamine, l'hormone du bonheur. »

ON NE LÂCHE PAS DE POINT

Avant de découvrir le tricot, la Britannique Betsan Corkhill était une physiothérapeute frustrée. « J'étais coincée dans un système de soins de santé qui m'empêchait de consacrer le temps et l'attention que je voulais à mes patients, surtout aux plus âgés et à ceux souffrant de complications médicales de longue durée. Je me sentais si inutile que j'ai tout balancé et suis devenue correctrice dans une maison d'édition de magazines de hobbies. En lisant le courrier des lecteurs, j'ai constaté que 98 % abordaient l'effet thérapeutique du travail manuel, et surtout du tricot. Ça a été mon moment "Eurêka!", la lampe s'est allumée. N'était-ce pas une activité à proposer à mes patients plus âgés et à mes malades de longue durée ? Le tricot se pratique depuis leur fauteuil, mais il peut être un tremplin, une manière de les impliquer dans le monde extérieur. Voilà d'où je suis partie. » Entre-temps, Betsan Corkhill a mené des recherches avec l'Université de Cardiff et a tissé des collaborations avec des médecins et des neurologues pour arriver à la conclusion que, oui, tricoter est quasi un remède miracle : cela soulage les douleurs, atténue la dépression, réduit le stress, aide à se défaire de ses addictions et, selon de récentes études, s'avère utile pour retarder ou contrer la démence sénile.

Betsan Corkhill : « Quand on tricote, certaines zones du cerveau se nettoient. Cela contribue à une sensation de calme, à l'amélioration du métabolisme des émotions et des prises de décisions. Pour tricoter, on doit coordonner les mains et les yeux, ce qui oblige à solliciter les deux hémisphères du cerveau. De ce fait, le tricot, mais aussi le crochet aident à ralentir la détérioration de la mémoire et l'apparition de la sénilité. » Corkhill se réfère à une étude de la fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine Mayo-Clinic menée auprès de personnes âgées. À santé égale, celles qui, dans leurs dernières années, ont encore une occupation manuelle s'avèrent cognitivement mieux loties que celles qui font des mots croisés ou lisent le journal. Loretta Napoleoni le dit aussi : « Tricoter, c'est entraîner son cerveau. »

BETSAN CORKHILL, PHYSIOTHÉRAPEUTE

‘Pour tricoter, on sollicite les deux hémisphères du cerveau. Ce qui aide à ralentir la détérioration de la mémoire’

TISSER LA PAIX

On ne peut pas lancer de bombes pendant qu'on tricote. On peut au pire percer des yeux avec une aiguille ou étrangler quelqu'un avec de la laine... Mais franchement, l'experte en terrorisme Loretta Napoleoni croit-elle sincèrement que ce monde serait meilleur si on se mettait tous à tricoter? « Bien sûr que je le pense! Vraiment. C'est une activité ancestrale incrustée profondément dans nos racines. Par ailleurs, les tricoteurs forment une communauté fantastique, ouverte et positive. Je pense vraiment que le monde serait plus beau et plus calme si tout le monde s'y mettait. Même 20 minutes par jour, cela vous ancre déjà et vous relie au monde. Quand je tricote, je me rappelle la sagesse de ma grand-mère et de toutes les femmes avant elle qui ont ainsi partagé leurs histoires et leurs connaissances. Quand je tricote, je sais que je ne suis pas seule avec mes problèmes. Un lien magique nous réunit tous à travers le temps et l'espace. Tout ce qu'on doit faire, c'est l'attraper et commencer à tricoter. »

- Plus d'infos sur **Knitting Behind Bars**, le programme de Lynn Zwering, l'Américaine retraitée qui apprend à tricoter aux prisonniers, sur la page Facebook Knitting Behind Bar (*sic*).

- **Neural Knitworks** est un projet qui établit des liens entre le tricot et le cerveau, crée un pont entre l'artisanat et les sciences et vulgarise les neurosciences par la même occasion.

WWW.SCIENCEWEEK.NET.AU/NEURAL-KNITWORKS.

- **Stitchlinks** est le site, très clair, de la physiothérapeute britannique Betsan Corkhill sur les effets thérapeutiques du tricot. Avec des patrons!

WWW.STITCHLINKS.COM.

- Vous voulez arrêter de fumer? C'est peut-être possible avec **Knit to Quit**, une sous-partie du programme **Knitmagic**, qui offre des trajets de coaching via le tricot.

WWW.KNITMAGIC.COM.

- **Magda Sayeg** est considérée comme la fondatrice du « tricot urbain »: une communauté internationale de gentils rebelles qui emballent des panneaux de circulation, des parcmètres ou même des autobus avec des tricots colorés, faits main. Parce que l'inutile est indispensable.

WWW.MAGDASAYEG.COM.

- **The Power of Knitting: Stitching Together our Lives in a Fractured World**, Loretta Napoleoni, chez Tarcher Perigee, sortie le 13 octobre (en anglais).

La force des Tricopines

You Kyung Boset, 45 ans, anime chez elle, près de Namur, des ateliers tricot, crochet et dentelle plusieurs fois par semaine. Depuis dix ans, 20 à 30 « tricopines » — comme elle appelle ses élèves — viennent, parfois de loin, pour bénéficier de ses conseils, mais aussi du zen qu'elle dégage et des échanges qu'elle suscite. Elles ont de 25 à 70 ans et attendent impatiemment la fin du confinement pour se retrouver en live. « Quand on tricote ensemble, on quitte les soucis quotidiens: on sort de chez soi, on s'offre un moment. Pendant les 2h30 d'atelier, on se concentre sur son tricot. Ce qui n'empêche pas d'échanger sur l'actu, le mari, les enfants, la santé... Cela crée des liens très forts. »

Vous étiez une experte en tricot au début?

« De mes 8 ans à mes 26 ans, je n'ai plus touché d'aiguille. Mais j'ai soudain eu envie de faire quelque chose de mes mains. J'ai acheté un kit pour réaliser un col facile avec de grosses aiguilles et 3 pelotes, et j'y ai repris goût. À l'époque, j'habitais à Bruxelles, où les Cafés Tricot étaient en plein boom, j'ai déménagé à Namur, où le concept n'existait pas. J'ai décidé d'organiser des ateliers chez moi car j'avais pas mal de connaissances et que j'allais m'améliorer au fur et à mesure. C'est en effet grâce à mes élèves et à YouTube que je me suis perfectionnée. Cet atelier m'a poussée à apprendre sans cesse. C'est par exemple à la demande d'une élève que j'ai appris à tricoter des chaussettes: je me suis renseignée afin de lui montrer. Les nouvelles techniques sont les pulls et les gilets faits d'une seule pièce, du haut vers le bas, "top-down", avec des aiguilles circulaires. »

La convivialité est aussi importante que la technique?

« Oui. Parfois, on s'amuse tellement qu'on fait erreur sur erreur... Il m'est arrivé plus d'une fois de devoir défaire tout ce que j'avais tricoté pendant une séance tellement on avait parlé et ri. Chaque année, je rassemble mes élèves autour de la "raclette des tricoteuses" et du "barbecue des tricoteuses". On fait aussi des KAL ("knit along"): on tricote chacune chez soi le même modèle, étape par étape. On s'échange des photos, on s'entraide. Ça motive celles qui n'entreprendraient pas de telles pièces seules. »

Tricoter vous ouvre sur le monde?

« Cela m'a fait rencontrer beaucoup de gens. Et ça continue, car je vais régulièrement rencontrer des tricoteuses dans d'autres villes. Sans compter les visites, avec mes tricopines, de foires et festivals sur la laine, comme l'énorme salon L'Aiguille en fêtes/ Créations et savoir-faire au Parc des expositions de la porte de Versailles, à Paris, le festival lainé Le Fil de la Manche, à Tourville-sur-Arcque, près de Dieppe. C'est très enthousiasmant! »

CAFÉ TRICOT THÉ, 17, ALLÉE DE TERTIBU, 5020 SUARLÉE.

WWW.INSTAGRAM.COM/CAFE_TRICOT_THE.

WWW.FACEBOOK.COM/CAFETRICOTTHENAMUR.

CAFETRICOTTHE.WORDPRESS.COM.