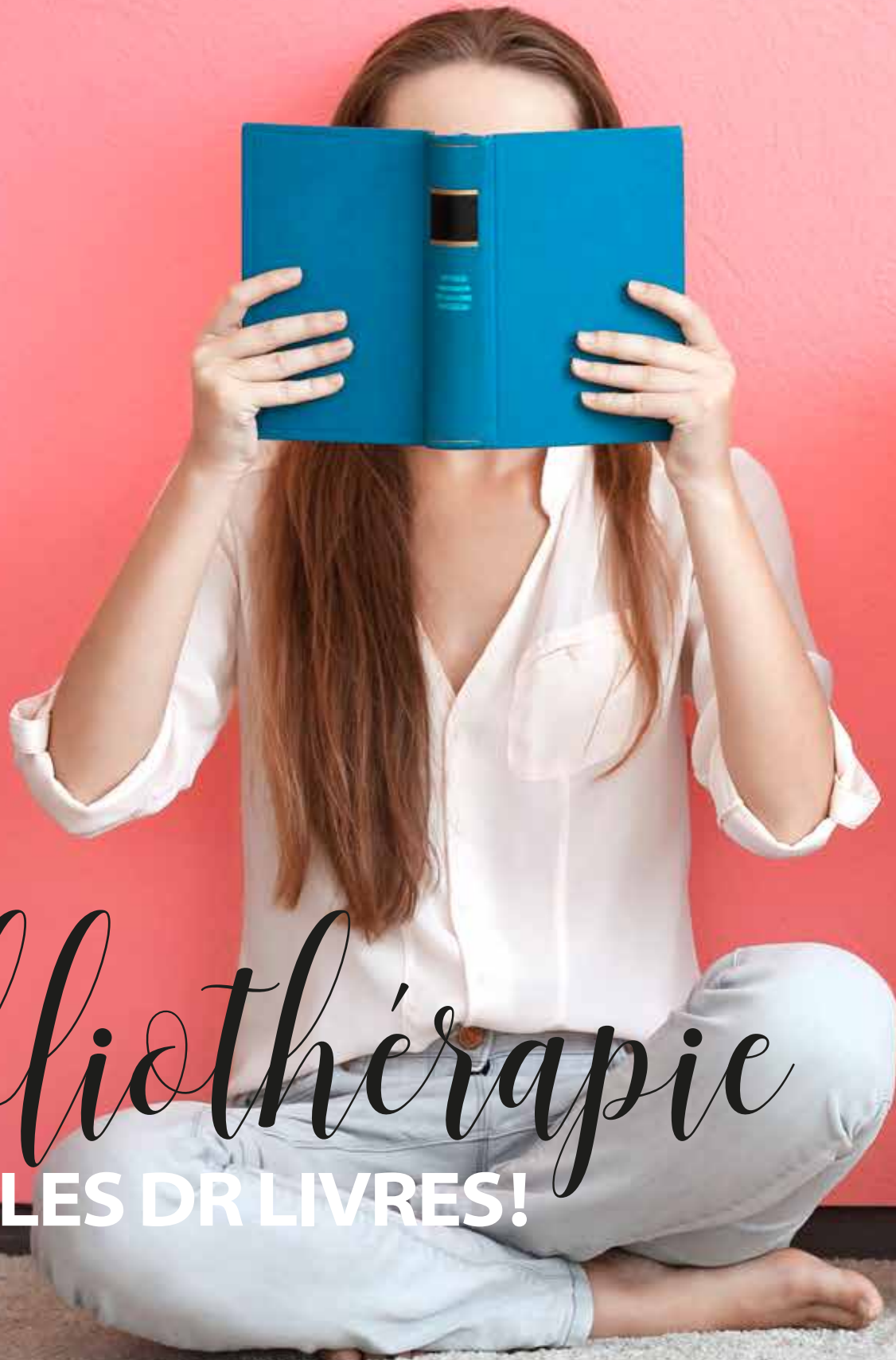


UTILISER DES LIVRES COMME SUPPORT POUR AIDER À MIEUX COMPRENDRE ET SOIGNER DES MAUX DE L'ÂME. SI L'IDÉE NE DATE PAS D'HIER - ELLE S'EST DÉVELOPPÉE DEPUIS LES ANNÉES SOIXANTE - ON Y A AUJOURD'HUI RECOURS EN MÉDECINE OU EN PSYCHIATRIE EN LECTURE DIRIGÉE OU CONSEIL DE LECTURE. DE QUOI NOUS REDONNER ENVIE DE TOURNER LA PAGE.

PAR SYLVIE LAIDET

La bibliothérapie

VIVE LES DR LIVRES!



C'est quoi la bibliothérapie?

Une technique paramédicale visant à se servir des livres et des lectures pour éclairer une problématique ou une difficulté. Par exemple pour surmonter un deuil, une séparation, des problèmes avec des ados, un changement profes-

sionnel... "Mais attention, la bibliothérapie ne fonctionne pas comme une baguette magique. Cela peut aider au changement, cela soutient et accompagne mais je n'irais pas jusqu'à dire que cela guérit", insiste Emilie Devienne, bibliocoach.

Concrètement, comment se déroule une séance?

Il y a autant de types de pratiques que de bibliothérapeutes. Pour faire simple, disons qu'il existe d'abord des pratiques individuelles. "Après un premier rendez-vous visant à identifier la problématique de la personne et sa sensibilité à la culture, je lui recommande trois ouvrages différents. Des longs, des courts, des essais, des biographies, des livres pratiques... qu'elle doit acheter, annoter, surligner, etc. Un mois plus tard, on se revoit et on échange sur ce qu'elle a ressenti en lisant tel ouvrage. À quel personnage s'est-elle identifiée ou pas? Qu'a-t-elle détesté? Que pourrait-elle reproduire? Quelle est sa phrase préférée?", illustre Emilie Devienne. Cette séance doit permettre de soulever les bonnes questions mais ensuite c'est à chacun de passer à l'action. Certains bibliothérapeutes, comme Dorothee Simoncini, fondatrice de "Lectures

de soi", ont une approche collective de la discipline. Par exemple avec un groupe de seniors d'une maison de retraite. "Je choisis une thématique comme le voyage, la maison... et j'apporte en séance des ouvrages qui s'y rapportent. Je lis des extraits, fais manipuler les livres, leur demande quels sont leurs souvenirs associés, leur avis sur tel ou tel passage. On joue avec les mots, les phrases, les matières grâce au toucher, avec la vue avec des livres pop-up, etc.", précise-t-elle. Mais pour elle, pas de recommandations de lecture.

Pourquoi les livres peuvent-ils soigner ?

“La lecture peut avoir un effet pansement. Cela permet de mettre des mots sur ce que l’on n’arrive pas forcément à exprimer et donc de libérer la parole”, soutient Dorothee Simoncini. Lire

suscite des émotions et permet de montrer au lecteur qu’il n’est pas seul à éprouver tel sentiment (doute, colère, rejet, etc.) ou à avoir vécu telle situation. Un effet miroir qui peut être salvateur.



Quels sont les livres qui soignent ?

N’allez pas croire que seuls les grands classiques ont des vertus thérapeutiques. “Pour moi, peu importe qu’on lise Dante ou Marc Levy, l’essentiel est que la personne se sente bien avec le livre”, insiste Emilie Devienne. Il peut s’agir de livres qui donnent directement des conseils aux lecteurs, d’ouvrages qui aident à mieux se connaître,

mais aussi de fictions qui vont provoquer des déclics intérieurs. Vive les Dr Livres ! Ça se pratique où ? Dans les cabinets des bibliothérapeutes mais aussi parfois dans des cafés, des maisons de retraite, en entreprise... peu importe le lieu. Ce qui compte, c’est le dialogue qui s’installe entre nous et le bibliothérapeute.

Où trouver un thérapeute ?

Il n’existe pas d’annuaire recensant les bibliothérapeutes français. Le plus simple est de passer par un moteur de recherche en précisant sa localisation géographique. On peut également se rapprocher des structures proposant des ateliers d’écriture, des bibliothécaires, des libraires, etc. de son quartier, peut-être auront-ils des contacts

qualifiés à nous communiquer. Evidemment, il n’existe pas de tarif réglementé sur le sujet. Chacun(e) y va de son prix. Selon Emilie Devienne, bibliocoach, en fonction des praticiens, du type de pratique (individuelle ou collective) et des régions, les séances peuvent être facturées entre 60 et 130 euros pour une heure ou 1 h 30.

LE Good! EN RÊVE

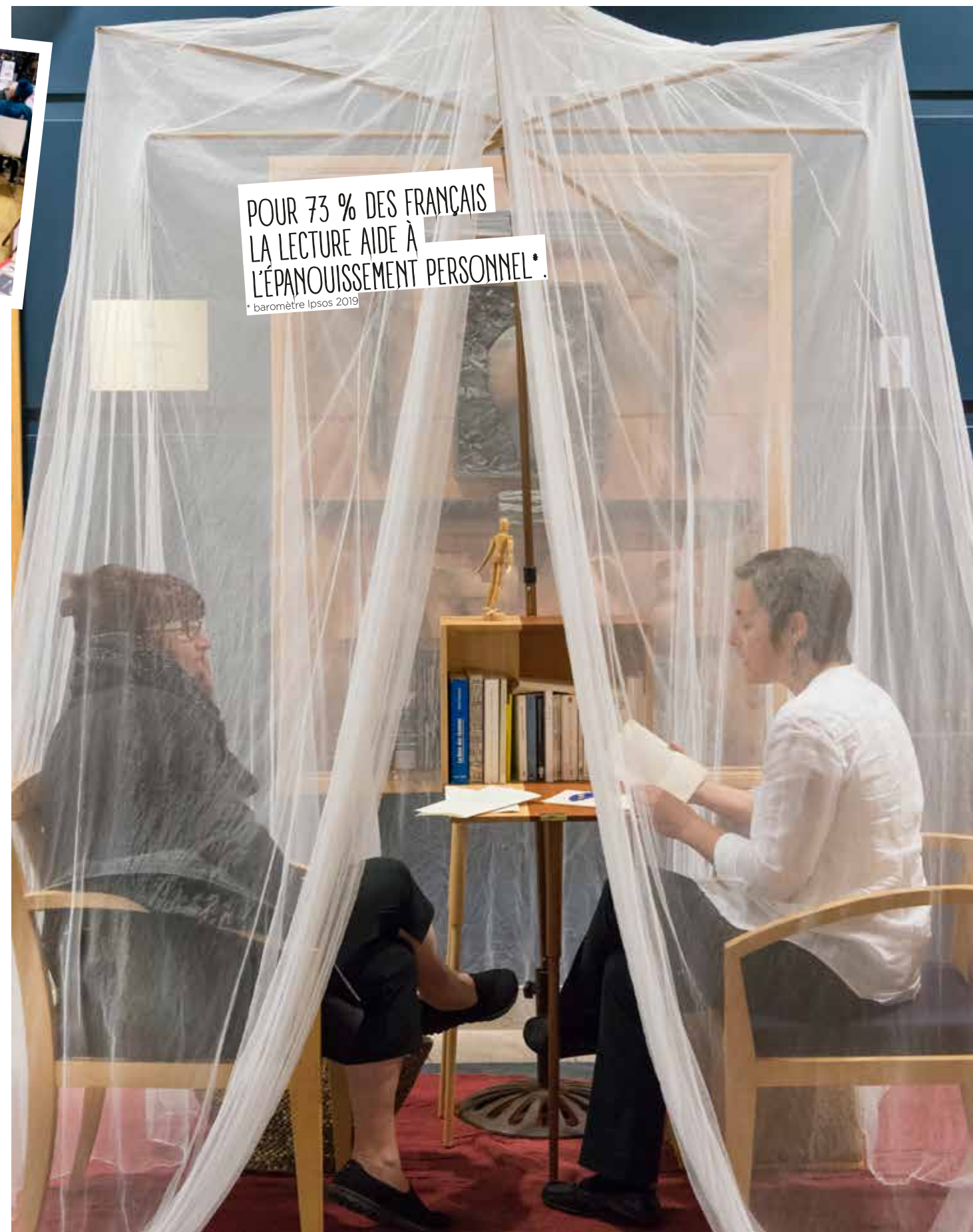
LET’S READ

Au Royaume-Uni, on ne lit pas sur ordonnance mais presque. Le programme “Ready Well” lancé par The Reading Agency sélectionne des ouvrages visant à mieux comprendre sa santé. Ainsi, l’agence diffuse des listes de livres, choisis et approuvés par des experts de la santé, à destination des jeunes rencontrant des difficultés à l’école, d’autres pour ceux ayant des problèmes de sommeil, etc. reading-well.org.uk

LEÇON PARTICULIÈRE

Rencontre spontanée et courte offerte dans des lieux publics... tel est le principe de “La Bibliothèque Apothicaire du passant” un concept développé par Katy Roy (à droite sur la photo). La lecture d’un texte à haute voix par la facilitatrice permet de s’initier à la bibliothérapie et d’explorer l’imaginaire du participant à partir de ce qui l’interpelle dans un texte. www.labibliothèqueapothicaire.com

POUR 73 % DES FRANÇAIS LA LECTURE AIDE À L’ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL*.
* baromètre Ipsos 2019



Pour aller plus loin

- **La bibliothérapie** Trésor d’imaginaires. Katy Roy, Fides éditions, 2019 21 €.
- **Ces livres qui nous font du bien**, initiation à la bibliothérapie, Christilla Pellé-Douël, Marabout, 2017, 15,90 €.
- **Les livres prennent soin de nous**. Pour une bibliothérapie créative,

- Régine Detambel, Babel 2017, 6,80 €.
- **Bibliocoaching**, les livres à lire pour éclairer votre vie, Emilie Devienne, Leduc.s Editions, 2016, 17 €.
- **Bookstagrammeurs, book émissaires** : Passionnés de littérature, les bookstagrammeurs - contraction

de book et de instagrammeurs - mettent en scène leurs coups de cœur littéraires et prodiguent des conseils de lecture. Bref, des comptes Insta qui donnent envie de lire. À suivre : @cetaittpourlire, @abracadabooks, @mademoiselle-lit, @livraisondemots ou encore @le_studio_litteraire.