



## La lecture, comme une thérapie

*Micheline Therrien*

**Se plonger dans un livre et tout oublier. Un pur bonheur! Comme lecteur vous avez sûrement déjà vécu durant la lecture d'un livre cet état de grâce qui vous a transporté dans un autre univers.**

**P**lus rien n'existe que le monde dans lequel vous vous projetez. La lecture devient alors une amie, une alliée, elle vous amène ailleurs, loin de vos problèmes, de vos angoisses. Grâce à un mot, une phrase, une page, un chapitre, l'auteur vous subjugué, vous permet de rêver, de réfléchir. Vous êtes captivé par l'histoire du livre et vous oubliez tout, vraiment tout. Vous êtes alors dans un état de sérénité qui vous envahit et vous entrez dans un univers opposé au vôtre... et ça vous fait du bien.

Qui peut nier ensuite que la lecture ne soit pas thérapeutique? L'écrivaine Dominique Demers croit dur comme fer à la thérapie par la lecture. Elle confiait à Anne Genest, dans le magazine littéraire *Entre les lignes*: « Non seulement le lecteur incarne d'autres personnages et voyage à travers des lieux, mais il emprunte aussi des cœurs, des yeux, des âmes, des cerveaux afin de percevoir le monde autrement. Je crois qu'on devrait toujours ressortir d'un livre un peu plus grand. »<sup>1</sup>

### **Un roman peut vous apprendre à vivre et vous nourrir psychologiquement**

Vous êtes devant votre bibliothèque et vous faites de l'ordre dans vos livres.



Vos yeux s'arrêtent sur celui-ci qui vous rappelle un personnage auquel vous vous êtes identifié et par qui vous avez trouvé des réponses ou celui-là dont la lecture vous a réconforté à une période précise de votre vie et fut un baume sur vos angoisses. Ensuite, vous découvrez un livre oublié qui vous a profondément touché par son humanité. Un livre marquant, à relire!

### **Les livres plutôt que les médicaments**

La bibliothérapie est en train de devenir une alliée thérapeutique pour les psychothérapeutes qui prescrivent un livre plutôt qu'un médicament. Elle devient un concept de plus en plus en vogue à Londres.<sup>2</sup> Au Québec, ça ne saurait tarder grâce à une bibliothèque ambulante telle la Bibliothèque Apothicaire de Katy Roy. Elle lit à voix haute un extrait d'un livre aux clients

qui veulent bien s'arrêter. Selon elle, « L'imaginaire crée un lien entre nos vies quotidiennes et ce qui n'est pas toujours conscient en nous, [...] En travaillant un texte, notre imaginaire est rapproché de celui d'un écrivain. Ainsi, nous pouvons entrer en contact avec des aspects de nous très intimes. »<sup>3</sup>

On pourrait donc trouver plusieurs réponses à nos questions dans la littérature et surtout y puiser apaisement, bien-être, détermination ou audace. Bonne thérapie, grâce aux livres!

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter également le site Internet de la Bibliothèque Apothicaire : [www.bibliothequeapothicaire.com](http://www.bibliothequeapothicaire.com) et la page Facebook : [www.facebook.com/pages/La-Bibliothèque-Apothicaire/304296182915821?fref=ts](http://www.facebook.com/pages/La-Bibliothèque-Apothicaire/304296182915821?fref=ts), ainsi que l'Encyclopédie de l'Agora : [www.agora.qc.ca/thematiques/mort/dossiers/la\\_bibliotheque\\_apothicaire\\_et\\_la\\_bibliothotherapie](http://www.agora.qc.ca/thematiques/mort/dossiers/la_bibliotheque_apothicaire_et_la_bibliothotherapie)

<sup>1</sup> Genest, Anne. « Dominique Demers : sauvée par les livres », *Entre les lignes*, Vol. 8, No. 12, Hiver 2012, pages 20-21.

<sup>2</sup> [www.topsante.com/zen-attitude/bien-dans-ma-peau/La-bibliothotherapie-guerir-par-des-livres-plutot-que-des-medicaments748](http://www.topsante.com/zen-attitude/bien-dans-ma-peau/La-bibliothotherapie-guerir-par-des-livres-plutot-que-des-medicaments748)

<sup>3</sup> Genest, Anne. « La Bibliothèque Apothicaire », *Entre les lignes*, Vol. 8, No. 12, Hiver 2012, page 18.