LA BIBLIOTHÉRAPIE

QUELLES ACTIONS POSSIBLES AU CDI ?

AURÉLIE LOUVEL

« Réussite », « performance », « climat scolaire »... sont des mots-clés de notre système éducatif, mais qu'en est-il véritablement du bien-être de nos élèves ? Si on parle énormément de réussite éducative, on parle encore trop peu, en France, du bien-être de l'élève, même si l'une des grandes thématiques du programme national de réussite éducative concerne la santé et propose de : « travailler à la promotion du bien-être à l'École, parce que les difficultés psychiques sont souvent à l'origine du décrochage scolaire.[1] »

Or, s'il n'est plus à démontrer que bien-être et réussite vont souvent de pair, pourquoi n'entend-t-on jamais parler du bien-être de l'élève au lieu de « performance » ? N'y a t-il que l'infirmière, la conseillère principale d'éducation et l'assistante sociale de l'établissement qui doivent se soucier de ce point fondamental ? Du fait de ce lieu à part qu'est le CDI et de nos missions diverses en tant que professeurs documentalistes, n'avons-nous pas un rôle important à jouer dans cette notion de bien-être dont le médiateur serait le livre? Qu'est-ce la bibliothérapie et comment la mettre en pratique dans nos établissements ?

ÉTAT DES LIEUX : NOS MISSIONS, NOS ÉLÈVES, NOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

QUEL PUBLIC, QUELS PROFILS D'ÉLÈVES AU CDI ?

Les élèves qui fréquentent le plus le CDI sont les élèves de 6e et de 5e (du fait que nous sommes peut-être amenés à les voir davantage dans le cadre de nos séances de recherches documentaires et / ou d'éducation aux médias et à l'information). On constate également que les filles ont davantage tendance à venir au CDI, mais ce n'est pas une règle et cela varie en fonction des besoins documentaires exprimés. On remarque que ce sont souvent les mêmes élèves qui viennent, et que ces derniers développent des habitudes dans le CDI : même place, même rayonnage....ce qui prouve aussi qu'ils se sont approprié ce lieu. Enfin, je note que, dans mon CDI, les élèves présents ont souvent un profil plutôt solitaire, qu'ils ont parfois besoin de se confier, de trouver refuge et d'avoir des réponses à leurs interrogations par le biais des ressources proposées au CDI ou bien en discutant avec le professeur documentaliste.

UN LIEU À PART DANS L'ÉTABLISSEMENT

Le CDI constitue un lieu à part dans l'établissement, n'étant pas tout à fait une salle de classe à part entière, pas tout à fait une bibliothèque, c'est un lieu polymorphe qui offre diverses activités : pédagogie, lecture, travail personnel, orientation, recherches documentaires....Après un sondage réalisé de façon anonyme auprès de 66 élèves de 6e en 2013 et de 25 élèves en 2015, à la question « Pour toi, le CDI est un lieu qui est principalement : ennuyeux, agréable, apaisant ou angoissant? » 62% ont répondu que le CDI leur apparaissant « agréable », et « apaisant » pour 22%. À la question ouverte « pour quelle(s) raison(s) viens-tu au CDI ? », les adjectifs qui reviennent le plus souvent sont « agréable », « calme » et « apaisant ».Le CDI apparaît donc comme un lieu propice à la mise en place et au développement de la bibliothérapie, tout comme l'est la place privilégiée qu'occupe le professeur documentaliste de part ses différentes missions. Mais avant de mettre en place un tel projet, il importe de bien connaître son sujet : qu'est-ce que la bibliothérapie ?

PRÉSENTATION DE LA BIBLIOTHÉRAPIE

ÉTYMOLOGIE ET DÉFINITION

Comme son étymologie l'indique, la bibliothérapie est la thérapie par les livres. Au sens strict, la bibliothérapie est l'utilisation des livres pour aider les gens, elle peut être aussi définie comme un processus d'interaction dynamique entre la personnalité du lecteur et l'interaction littéraire[2]. Le concept de cette thérapie est basé sur l'inclination humaine à s'identifier aux autres à travers leurs

AURÉLIE LOUVEL est professeur documentaliste au Collège Henri Wallon, le Havre (76) et médiathécaire bénévole à l'hôpital.

1. Les thématiques de la réussite éducative: www.education.gouv.fr/cid71353/les-thematiques-de-la-reussite-educative.html
2. Bibliotherapy, Wikipedia, 2014. http://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy
3. DETAMBEL, Régine.- *Les Livres prennent soin de nous.*- Actes Sud, 2015.
4. BONNET, P.A.- *La Bibliothérapie en médecine générale?*- Thèse de doctorat, Université de la Méditérranée, Faculté de médecine de Marseille, 100p.
5. KLEIN, Jean Pierre.- *L'Art Thérapie.*- Que sais-je ?, PUF.
6. Propos de Jean françois

expressions dans la littérature et dans les arts. On distingue trois étapes dans le processus bibliothérapeutique : l'identification, la catharsis et la mise en lumière. La bibliothérapie est définie pour la première fois en 1961 dans le *Webster International* : « La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie. Et un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. »[3]

GENÈSE DE LA BIBLIOTHÉRAPIE

La bibliothérapie est un ancien concept de la « bibliothéconomie » ou sciences des bibliothèques. Les Grecs anciens, déjà, soutenaient que la littérature avait des effets psychologiques et spirituels importants. Certains allant jusqu'à décrire les bibliothèques comme étant des « lieux de curation pour l'âme». Pierre-André Bonnet, médecin et unique auteur d'une thèse[4] sur ce sujet nous rappelle qu'au temps d'Épictète, Platon ou Épicure, la pratique de la philosophie était associée à l'assurance d'une bonne santé mentale. Mais c'est surtout dans les pays anglosaxons, et notamment avec Sadie Peterson, une américaine, que la bibliothérapie a émergé; elle mena ainsi ses premières expériences cliniques en 1916 dans un hôpital de l'Alabama pour tenter de soulager les nombreux troubles psychologiques des militaires traumatisés par les horreurs de la Première Guerre mondiale. Sa pratique se démocratise encore davantage peu après la Seconde Guerre mondiale, des livres étant d'abord proposés pour divertir les soldats blessés, puis dans un but thérapeutique lorsqu'ils s'aperçurent que la lecture pouvait être bénéfique d'un point de vue médical. C'est à la même période que des groupes bibliothérapeutiques fleurissent dans les hôpitaux psychiatriques. Plus tard, Marcel Proust propose un texte édifiant dans son livre *Sur la lecture*, en faisant le constat que les esprits fragilisés sont dans une sorte d'inertie intérieure, s'enlisant dans un déni de soi, incapables de vouloir quoi que ce soit. Pour retrouver ce goût de la volonté, et notamment celle de guérir, l'écrivain estime que « ces individus doivent trouver de l'aide dans l'impulsion d'un esprit extérieur, qui leur permettrait d'opérer une inspection intérieure nécessairement solitaire »[5].

L'USAGE DE LA BIBLIOTHÉRAPIE DANS LE MILIEU ÉDUCATIF

Cette thérapie, méconnue en France, se développe néanmoins beaucoup dans les pays anglo-saxons. En Grande-Bretagne, les médecins sont même autorisés depuis quelques années à prescrire des livres sur ordonnance. Dans le milieu éducatif, la bibliothérapie est de plus en plus souvent utilisée pour accompagner les élèves et contribuer à leur bien-être. La pratique de la bibliothérapie dans le domaine de l'éducation peut seulement consister à lire, ou bien peut être complétée par des discussions ou des activités. On recommande des livres dans lesquels l'identification avec les personnages est forte (même âge, mêmes difficultés). Dans les années 80 et 90, J. Pardeck publie des articles sur l'utilisation de la bibliothérapie chez l'adolescent face aux difficultés de la vie. Comme le relate Pierre André Bonnet dans sa thèse, la bibliothérapie a été testée chez 341 jeunes à risque de dépression grave, les résultats à 6 mois montrent un effet positif sur les symptômes dépressifs.

COMMENT AGIT LA BIBLIOTHÉRAPIE ?

Tout comme l'art-thérapie, la bibliothérapie prend « comme matériaux la souffrance, la folie, les troubles, pour une création qui permet au sujet créateur de se recréer dans le même mouvement[6] ». Ainsi, « l'homme, objet de souffrance » devient sujet de son inspiration, se réappropriant peu à peu ce à quoi il semblait condamné et le faisant évoluer jusqu'à l'intégrer dans un cheminement qui donne aux malédictions passées le sens rétrospectif de création de soi-même, d'abord symbolique dans l'œuvre, puis dans l'évolution de la personne.

Déjà, le célèbre Champollion, découvreur des hiéroglyphes, écrivait en 1826 que « Lorsque le monde réel pèse sur notre cœur, le monde idéal doit être notre refuge, et ce monde-là, c'est l'étude : elle nous fait oublier momentanément les dégoûts de la vie en nous transposant hors de nous-même, en élevant nos idées, elle double notre courage et nos jours se passent moins sombres et plus rapides.[6] »

LA BIBLIOTHÉRAPIE AU CDI

LE PROFESSEUR DOCUMENTALISTE : SON RÔLE ET SES ACTIONS

Le métier de professeur documentaliste, de par ses diverses facettes, peut accorder une place privilégiée au rôle bibliothérapeutique en offrant un cadre et un contexte propices à ce dernier. Les relations et les interactions entre les professeurs et les élèves sont différentes car multiples : relation classique professeur-élève lors des séances pédagogiques; relation axée sur l'accueil et l'aide lors des permanences; relation axée sur l'orientation; relation axée sur la lecture, ateliers....Enfin, le professeur documentaliste, amené à voir souvent les mêmes élèves, peut s'avérer être une personne disponible et à l'écoute des besoins des élèves. Le métier de professeur documentaliste offre une certaine liberté à tous les plans, ce qui peut permettre à chacun de s'investir dans différents domaines de l'établissement. Ainsi, le professeur documentaliste est souvent à l'initiative de projets interdisciplinaires et peut aussi aisément s'intégrer dans les divers conseils, tels que le CESC.

Être membre du Comité à l'éducation à la santé et à la citoyenneté peut être une bonne introduction à la mise en place d'actions en rapport avec les livres et la santé. Permettre une collaboration plus importante avec les enseignants et notamment le professeurs principal, la Vie scolaire et l'infirmière de son établissement, instaurer des projets, connaître davantage les projets déjà instaurés, mais aussi avoir une meilleure connaissance des

Champollion, rapporté par Jean Pierre Klein dans son livre *L'Art thérapie.*

7. HUGO, Victor.- Discours d'ouverture du congrès littéraire de 1878.

problématiques spécifiques liées à la santé dans l'établissement dont il est question.

UNE POLITIQUE D'INCITATION À LA LECTURE « PLAISIR » ET AU BIEN-ÊTRE

Il s'agit de proposer dans un premier temps un lieu où les élèves se sentiront bien en développant les espaces de bien-être avec la mise en place de plusieurs fauteuils et coussins... Selon le sondage réalisé en 2013, à la question « Dans quelle partie du CDI les élèves se sentent-ils le mieux, entre l'espace de travail, l'espace lecture (avec fauteuils) et l'espace de prêt?» 74% des élèves préfèrent l'espace lecture, 19% apprécient l'espace travail et 7% aiment l'espace de prêt. Le CDI se doit aussi d'être un lieu qui leur ressemble, nous pouvons ainsi exposer leurs travaux, affiches, dessins... Il faut aussi et bien sûr proposer un fonds documentaire varié qui aborde des thématiques spécifiques (comme la collection *Max et Lili* par exemple qui plaît à tous les âges) et qui répond à leurs interrogations sur des sujets pouvant les préoccuper.

Suite au sondage réalisé auprès des élèves de 6e, on sait qu'après la lecture de certains livres, 65% d'entre eux se sont déjà sentis mieux et que 63% aiment les histoires dans lesquelles le personnage leur ressemble. La lecture de certains livres peut aussi servir parfois de « guides », d'apprentissage dans la vie des adolescents. Certains, cependant, semblent rester hermétiques aux livres; les raisons principales sont l'absence d'identification aux personnages dû à un manque de lectures, de mauvais choix de celles-ci aussi parfois, un refus d'identification par crainte de ne plus être « unique », et peut-être par une un manque d'estime de soi qui ne facilite pas cette identification aux personnages.

L'importance de ce processus identificatoire est également relevée par Régine Detambel lorsqu'elle écrit que : « le livre permet de rendre le monde intelligible, il dénoue les conflits psychiques, m'identifiant au personnage, je comprends que je ne suis pas seul dans cette situation. » Régine Detambel, recommande le recours aux fictions, et notamment à la poésie, plutôt qu'aux les livres d'auto-traitement dits *self help*, sortes de manuels donnant des méthodes toutes faites. C'est avant tout par la métaphore que la thérapie opère, par le rythme et l'oralité. Cette bibliothérapeute, qui propose des formations à la fois théoriques et pratiques (ateliers bibliothérapeutiques), nous met en garde contre « le risque d'une lecture médicalisée, les livres (étant) prescrits comme des médicaments par les médecins anglosaxons; or, il s'agit le plus souvent de lectures faciles, transposables au plus grand nombre », alors que la bibliothérapie n'est pas une chose aisée, il faut connaitre la personne et trouver le livre qui lui conviendra.

Il est imporant aussi de poursuivre la lecture orale qui a tendance à se perdre en arrivant au collège : les élèves peuvent participer à des concours ou à des jury de lecture ; des écrivains et des illustrateurs jeunesse peuvent intervenir au CDI. Le professeur documentaliste peut en outre proposer des activités qui favorisent la création, par exemple lors de projets inter-disciplinaires en français (ateliers d'écriture, concours de nouvelles ...), en proposant des activités lors de concours et de prix, lors de dispositifs tels que l'école ouverte en proposant des ateliers d'écriture en plein air pouvant amener à des ateliers bibliothérapeutiques, par l'écriture de contes revisités durant lesquels l'imaginaire peut s'exprimer librement...et lors de projets artistiques en cours d'arts plastiques ou en Histoire des Arts. Les occasions ne manquent pas !

LE CDI COMME ESPACE BIBLIOTHÉRAPEUTIQUE

Le CDI est un observatoire qui permet à tout documentaliste de mieux connaître ses élèves, leurs goûts, leurs émotions, leurs inquiétudes, leurs habitudes, voire parfois leurs problèmes. Ainsi, on peut facilement réaliser des enquêtes auprès des élèves, de façon anonyme, afin de mieux les connaître et d'orienter sa politique de lecture et de bien-être. Dès lors, étant perçu comme étant un lieu à part au sein de l'établissement, le CDI peut facilement être considéré comme étant un espace de bien-être, accueillant...comme le prouve par exemple le Manga café à Paris, un lieu entre librairie, bibliothèque et espace ludique dédié à la culture manga. Cette librairie peut être délimitée en plusieurs espaces, présentant chacun des atmosphères différentes, lesquelles se complètent pour présenter un lieu où le bien-être règne : un espace commercial qui offre des livres mais aussi des objets dédiés à la culture manga, un espace offrant des boissons gratuites, un espace détente avec des coussins et des espaces « refuges », comme on peut le voir dans les écoles, un espace ludique avec l'accès à des jeux vidéo, et un espace de lecture avec la mangathèque qui offre également des canapés confortables. Chaque usager peut donc se déplacer à sa guise et au gré de ses envies et de ses besoins dans cet espace de bien-être aux multiples facettes. En s'inspirant de ce lieu, nous pourrions aménager au mieux nos espaces au CDI et délimiter ainsi clairement les différents espaces du CDI en fonction des activités et des besoins : espace de travail avec un petite salle insonorisée, espace informatique, espace de lecture avec des fauteuils...Au niveau du choix du fonds documentaire, l'aspect bien-être peut être revisité en proposant un fonds plus important en ce qui concerne la santé par exemple, ou tout simplement en prenant en compte les envies des élèves en leur soumettant un cahier de suggestions.

RESPONSABILISER LES ÉLÈVES

Il est important de savoir rendre les élèves responsables de leur lieu de lecture en les faisant participer à la vie du CDI; on peut ainsi imaginer leur faire concevoir des affiches illustrant la représentation mentale et donc personnelle qu'ils se font du CDI. Favoriser la lecture orale et le travail en groupe, développer les ateliers d'écriture, de dessins, les

ateliers média… , voilà autant de pistes pour créer un lieu d'expression mais aussi d'échanges. Le professeur documentaliste doit les amener à ce qu'ils découvrent par eux-mêmes quelles sont les règles spécifiques à adopter au CDI, via l'élaboration de la Charte de l'élève au CDI par exemple, et en valorisant celle-ci bien entendu.

DANS LES PROGRAMMES!

Mais… pour aller plus loin encore, le professeur documentaliste, qui est souvent à l'initiative ou porteur du parcours culturel de son établissement, pourrait, pourquoi pas, envisager de créer un parcours novateur, tellement oublié dans notre pays et pourtant fondamental, qui serait à la croisée de la culture et du bien-être. À quand un programme : « Bien-être et culture », instauré dans tous les établissements avec la création d'un service consacré au bien-être des élèves dans chaque académie et à la tête duquel les professeurs documentalistes seraient alors force de projets ? N'oublions pas que « La lumière est dans le livre. Ouvrez le livre tout grand. Laissez-le rayonner, laissez-le faire. Qui que vous soyez qui voulez cultiver, vivifier, édifier, attendrir, apaiser, mettez des livres partout…[7] ».