

Des mots contre les maux

Éducation. Aller mieux grâce aux pouvoirs des livres et un peu de médiation. C'est ce que propose Aurélie Louvel qui a écrit un ouvrage explicitant la bibliothérapie, une technique encore peu connue.

La lecture est un plaisir aux vertus multiples. Imagination, orthographe, concentration... Aurélie Louvel propose d'aller plus loin et d'ajouter le bien-être avec la bibliothérapie.

Derrière ce terme étrange se cache une branche de l'art-thérapie qui permet d'aller mieux, d'apaiser ses émotions, grâce aux livres. Aurélie Louvel effectue des recherches sur le sujet depuis un an, en parallèle de son métier de professeure-documentaliste au collège Henri-Wallon. Elle s'est intéressée au sujet au cours de ses deux grossesses et développe son savoir sur la lecture avec ses jeunes enfants.

La bibliothérapie peut se faire sous forme de siestes contées, à voix haute. Ensuite, on discute avec le groupe des éléments et des émotions des personnages. Ici, on ne parle

pas des émotions des enfants directement. Cela reste le domaine d'autres professionnels. La pratique ne relève pas directement du domaine médical, mais peut être faite en parallèle avec des personnes formées, pour agir sur l'anxiété ou des traumatismes.

Lors d'ateliers de bibliothérapie créative, la lecture et la discussion-médiation sont suivies d'une période d'expression : écriture, dessin, peinture... selon les envies de chacun. Il est même possible de créer un carnet créatif personnel. « *L'acte de lire à voix haute en soi est apaisant et diminue le stress* », souligne la documentaliste.

Tous types de livres

Aurélien Louvel ne se limite pas aux classiques de la littérature. Elle choisit des ouvrages modernes : romans, documentaires ou à la fron-



Aurélien Louvel est professeure-documentaliste et effectue des recherches sur la bibliothérapie. (Photo B.F.N.)

tière des deux. Dans son CDI on trouve comics et mangas. « *J'essaie d'aller dans leurs mondes, explique-t-elle. Il faut une approche plus ou moins directe selon les âges.* » Aurélien Louvel a suivi deux formations en Suisse sur la bibliothérapie en milieu sco-

laire et auprès du jeune public. Elle a testé quelques ateliers avec des groupes d'élèves du collège Henri-Wallon et compte bien réitérer ces expériences cette année. Certains élèves sont déjà enthousiastes. La jeune femme a beaucoup de projets

pour développer la bibliothérapie jeunesse, développer son site, ou encore créer une association. Le livre quant à lui devrait paraître aux éditions Dunod en 2021.