

« LIRE POUR SE FAIRE DU BIEN » TEL EST LE CREDO DE LA BIBLIOTHÉRAPIE.

Nul ne doute des bienfaits de la lecture mais peut-on aller jusqu'à affirmer qu'elle permet de mener, en soi, une thérapie notamment pour les jeunes ? Pour y répondre, nous avons choisi d'interviewer Aurélie Louvel, professeur-documentaliste adepte de la bibliothérapie, discipline pour laquelle elle est devenue formatrice.



Pourriez-vous définir exactement ce qu'est la bibliothérapie ?

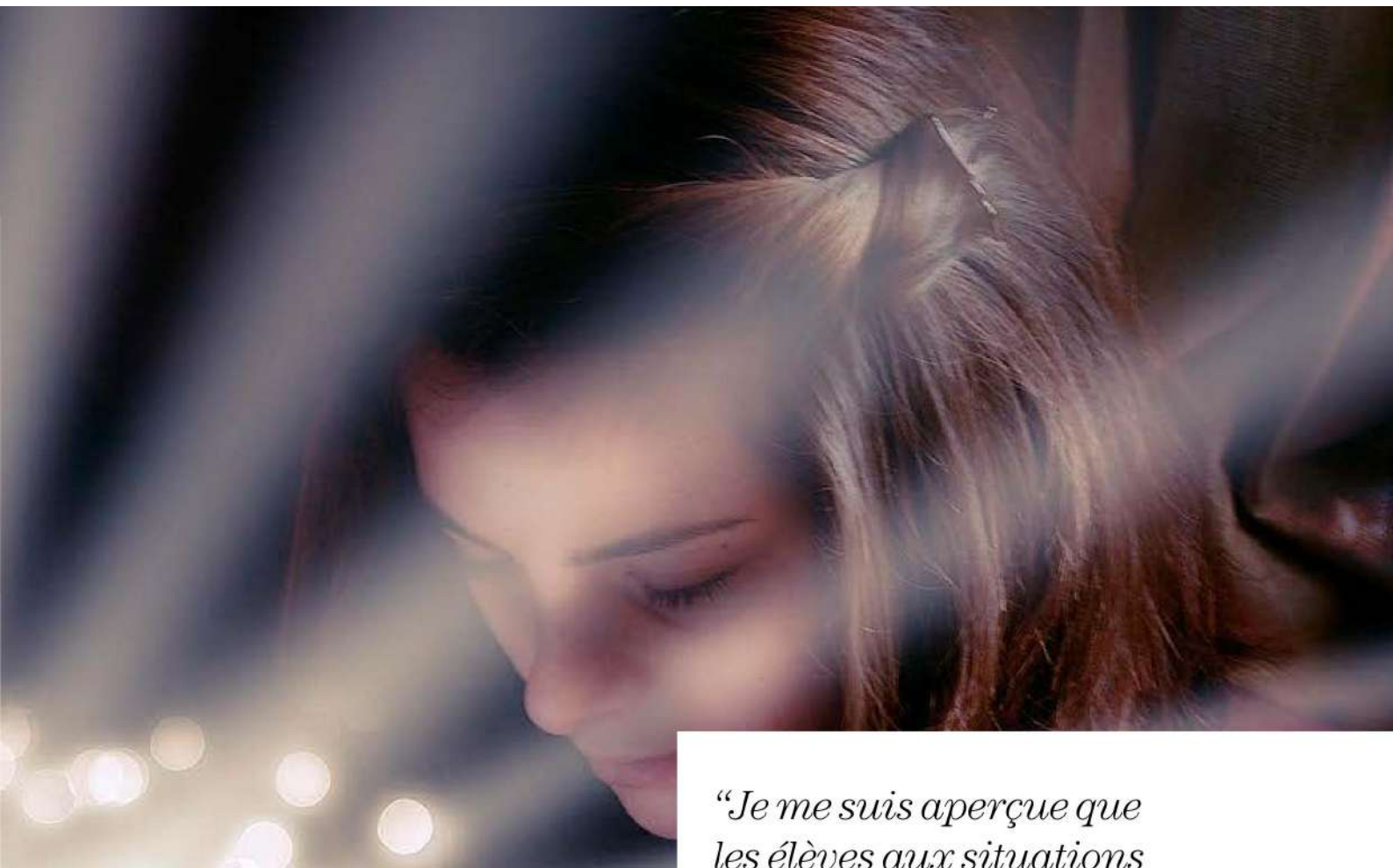
Aurélie Louvel. La bibliothérapie ou « thérapie par les livres » est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques et un moyen de résoudre des problèmes personnels, par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. La bibliothérapie « créative » introduit d'autres médiums comme l'écriture. Si dès l'Antiquité, la bibliothèque de Thèbes était surnommée « lieu de guérison de l'âme », la bibliothérapie naît durant la première guerre mondiale avec Sadie Perteson Delaney, une bibliothécaire de l'Alabama qui mena diverses actions auprès de soldats hospitalisés.

Pouvez-vous nous éclairer sur chacune des 3 étapes que vous définissez dans le processus bibliothérapeutique ?

AL. L'identification se produit quand le lecteur partage avec le personnage le même problème ou comportement : il n'est plus « seul ». Vient ensuite la catharsis qui renvoie à la réaction et à l'empathie qui se produisent lorsque le personnage résout un problème. Enfin, l'appropriation est le moment où le lecteur va effectuer un retour sur sa propre situation et va assimiler la solution apportée par le personnage.

Comment vous est venue l'idée d'avoir recours à cette pratique au sein de votre établissement ?

AL. Au Collège Henri Wallon du Havre, je me suis aperçue que les élèves aux situations « compliquées » semblaient être différents en lisant. J'ai toujours été convaincue des bienfaits apportés par la lecture ayant fait un stage dans des bibliothèques d'hôpitaux et m'étant formée au métier de médiathécaire en milieu hospitalier.



Ne pensez-vous pas que vous vous substituez au rôle de psychologue scolaire ou assistance sociale ?

AL. Le bibliothérapeute ne peut pas se substituer à un thérapeute même si l'effet bénéfique est prouvé. Nos missions et nos actions étant différentes, nous tendons toutefois au bien-être des élèves et des projets de coopération peuvent se faire dans ce sens.

Existe-t-il un public plus réceptif et comment entrez-vous en contact avec vos « patients-lecteurs » ?

AL. Ce sont surtout les « habitués » du CDI qui constituent mes « patients-lecteurs ». Je tends à toucher davantage d'élèves notamment ceux en difficulté et en détresse. Il est important d'amener les élèves en les attirant avec des activités « plaisirs » sans utiliser le mot « thérapie ».

Quels types de livres proposez-vous ?

AL. Tous types de livres pour ma part sont susceptibles d'être « utilisés ». Cela va des grands classiques aux livres plus modernes. Je privilégie des textes plutôt métaphoriques qui permettent un meilleur « impact », chaque texte pouvant entrer plus ou moins en résonance avec un vécu particulier, il n'y a pas de « recettes ».

“Je me suis aperçue que les élèves aux situations « compliquées » semblaient être différents en lisant. J'ai toujours été convaincue des bienfaits apportés par la lecture”



INTERVIEW MENÉE PAR MINA BOULAND





Comment le lieu influe-t-il sur la pratique de la bibliothérapie ?

AL. Il existe diverses pratiques : en groupe, en individuel ou bien seul. Dans le cadre scolaire, il est plus évident de pratiquer la bibliothérapie dite créative en groupe. On pratique aussi la bibliothérapie individuelle directe ou « bibliocoaching » avec entretien préalable permettant de mieux connaître le lecteur avant de le conseiller.

Quels sont les contenus de vos ateliers bibliothérapeutiques ?

AL. L'atelier se fait en groupe. Je sélectionne en amont quelques extraits (le plus souvent métaphoriques), puis les élèves se les approprient, s'en suit alors un travail écrit dans leurs carnets créatifs.

Quels sont les mécanismes inconscients qui s'enclenchent lors de ces ateliers bibliothérapeutiques ?

AL. Les séances permettent un accès à l'inconscient. Lire offre une pause proche de l'hypnose, une parenthèse suspendue qui est aussi une porte ouverte à l'imaginaire et à la créativité. Certains textes peuvent entrer en résonance directe avec des parties de la pensée qui sont peu accessibles à la conscience : c'est l'espace transitionnel (Winnicott), cette zone d'ouverture de l'entre-deux qui permet l'accès à des ressources ignorées.

Existe-t-il d'autres lieux propices à la bibliothérapie ?

AL. Tous les lieux sont propices à l'exercice de la bibliothérapie ! Dans les hôpitaux, les écoles, les maisons de retraite... On privilégiera un cadre apaisant qui favorisera une séance bibliothérapeutique.

Comment vous est venue l'idée de développer une activité de formatrice dans ce domaine ?

AL. Suite à la lecture de mon article publié dans InterCDI « La bibliothérapie : quelles actions au CDI ? », le directeur de Bibliomédia en Suisse, m'a proposée de figurer au catalogue de formations continues 2017 et 2018.

Quels genres de professionnels recevez-vous en formation et que viennent-ils chercher ?

AL. Il s'agit souvent de professionnels du livre et de l'enfance. Souvent, les personnes désireuses d'être formées sont déjà convaincues des effets bénéfiques de la lecture et viennent chercher des outils. Elles découvrent aussi d'autres actions possibles : de l'aménagement des espaces à l'animation d'ateliers créatifs en passant par des conseils de lecture.

Je vous propose de terminer cette interview par une citation de votre choix...

AL. « 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... ». Victor Hugo ■

PLUS

D'INFORMATIONS

<https://bibliotherapie76.wixsite.com/blog>
<https://tinyurl.com/bibliotherapiejeunesse>