

La bibliothérapie se définit comme une méthode thérapeutique d'accompagnement par la lecture, selon certains, la bibliothérapie ferait partie des "art-thérapies" considérant que "la lecture à haute voix est aussi un acte de création [1]". Quels liens y a-t-il entre ces deux pratiques ?

EXPLORATION

La bibliothérapie

PROCESSUS ET DÉFINITION

Comme son étymologie l'indique, la bibliothérapie est la thérapie par les livres ou la façon de "prendre soin des autres par les livres". Le concept de cette thérapie est basé sur l'inclination humaine à s'identifier aux autres à travers leurs expressions dans la littérature et dans les arts. On distingue trois étapes dans le processus bibliothérapeutique : l'identification, la catharsis et l'appropriation. 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.[2] »

“Le processus bibliothérapeutique : l'identification, la catharsis et l'appropriation”

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 auteur d'une thèse[3] 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 avec Sadie Peterson, une bibliothécaire 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 qui souffraient du syndrome de stress post-traumatique. 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 sur le plan psychique. C'est à la même période que des groupes bibliothérapeutiques fleurissent dans les hôpitaux psychiatriques.

UN TERME POUR PLUSIEURS PRATIQUES

Il est nécessaire de distinguer deux grands courants : celui de la Bibliothérapie dite clinique et la Bibliothérapie de développement. La première approche relevant de la thérapie au sens strict du terme (visée de "mieux-être"), et la seconde étant destinée à tous types de publics (visée de "bien-être").

Il existe également différentes pratiques : les livres sur "ordonnance" d'une part, et la Bibliothérapie créative© d'autre part qui va mobiliser les capacités créatrices de chaque sujet. Mon projet Bibliothérapie jeunesse©[4] s'inscrit dans ce courant.

“la Bibliothérapie dite clinique et la Bibliothérapie de développement”

LE PROJET BIBLIOTHÉRAPIE JEUNESSE

Il y a plus de douze ans, mon projet "Bibliothérapie jeunesse" a vu le jour lorsque j'étais alors professeure documentaliste. Il comporte trois axes principaux :

- La sélection et la constitution d'un fonds documentaire spécifique en lien avec les compétences socio-émotionnelles mobilisées via la littérature jeunesse.
- La constitution d'espaces propices à la pratique de la bibliothérapie jeunesse
- L'animation d'ateliers bibliocréatifs pour enfants et adolescents

En juin 2021, mon premier livre sur le sujet a été publié aux éditions DUNOD : Bibliothérapie jeunesse, une approche expressive et créative[5]. Il est possible de télécharger et de consulter les premières pages sur le site de mon éditeur à l'adresse suivante : [Bibliothérapie jeunesse - Une approche expressive et créative - Livre et ebook Enfance de Aurélie Louvel - Dunod](#)

Depuis septembre 2022, j'ai quitté l'éducation nationale afin de faire de cette passion mon activité principale. Je suis désormais art-thérapeute, animatrice d'ateliers bibliocréatifs et formatrice en bibliothérapie.

Le déroulement d'un atelier Bibliothérapie jeunesse

Un atelier Bibliothérapie jeunesse se déroule de la façon suivante :

-Mise en place d'un espace propice (décor thématique, ambiance sonore...)

-Lecture à haute voix d'un livre jeunesse sélectionné

-Mini cercle de parole axé sur les émotions et l'identification aux personnages et / ou situations de l'histoire

-Un temps de relaxation : généralement ils s'agit d'une visualisation créative qui prend pour point de départ un extrait de l'histoire qui vient d'être lue et qui vient faire lien avec l'activité créative qui va suivre.

-Un temps de créativité : toujours en lien avec l'histoire qui vient d'être lue, il s'agit d'une invitation créative qui permet de s'exprimer soi dans un espace bienveillant. Plusieurs médiums sont proposés pour chaque invitation créative.

Il s'agit d'ateliers tous publics et le cadre n'est pas thérapeutique. Nous nous situons ici dans le cadre d'un atelier à médiations ayant une visée expressive dans une démarche de bien-être. Il existe toutefois des ateliers et des séances de bibliothérapie clinique pratiquées par des professionnels de la santé mentale.

La bibliothérapie créative se rapproche à bien des égards des arts-thérapies dans la mesure où le processus créatif est au cœur de notre démarche. Une formation spécifique destinée aux art-thérapeutes est en cours d'élaboration afin d'apprendre pas à pas à imaginer, concevoir et animer ses propres ateliers bibliocréatifs.

Ayant été formée à l'art-thérapie contemporaine© mon sujet d'exposé dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude portait justement sur les liens et les différences entretenues entre ces deux pratiques que sont la Bibliothérapie créative et l'art-thérapie contemporaine.

Je propose également des ateliers dans le cadre de mon projet "Flow créatif[1]", des parenthèses créatives et ressourçantes conçues comme des voyages poétiques. Lors de chaque atelier, nous faisons escale dans un pays et nous partageons des extraits de livres sélectionnés, nous échangeons les unes les autres, et nous créons dans nos carnets de voyages créatifs respectifs.



Par Aurélie LOUVEL

Fondatrice de Bibliothérapie jeunesse, Formatrice en bibliothérapie, Animatrice d'ateliers bibliocréatifs pour enfants et au féminin (Flow créatif), Art-thérapeute.

