

SEP
TOP
ventes

LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOUISSEMENT DE SOI

EN CADEAU
LE
CALENDRIER
2024
&
12 MARQUE-
PAGES

flow

PM PRIMA MEDIA
L 14880 - 66 - F: 7.90 € - RD
CPPAP

NIKI DE SAINT PHALLE
UNE SACRÉE NANA

CHARLES PÉPIN NOUS
RÉCONCILIE AVEC
LE PASSÉ

**BIBLIO
THÉRAPIE**
CRÉATIVITÉ À LA PAGE

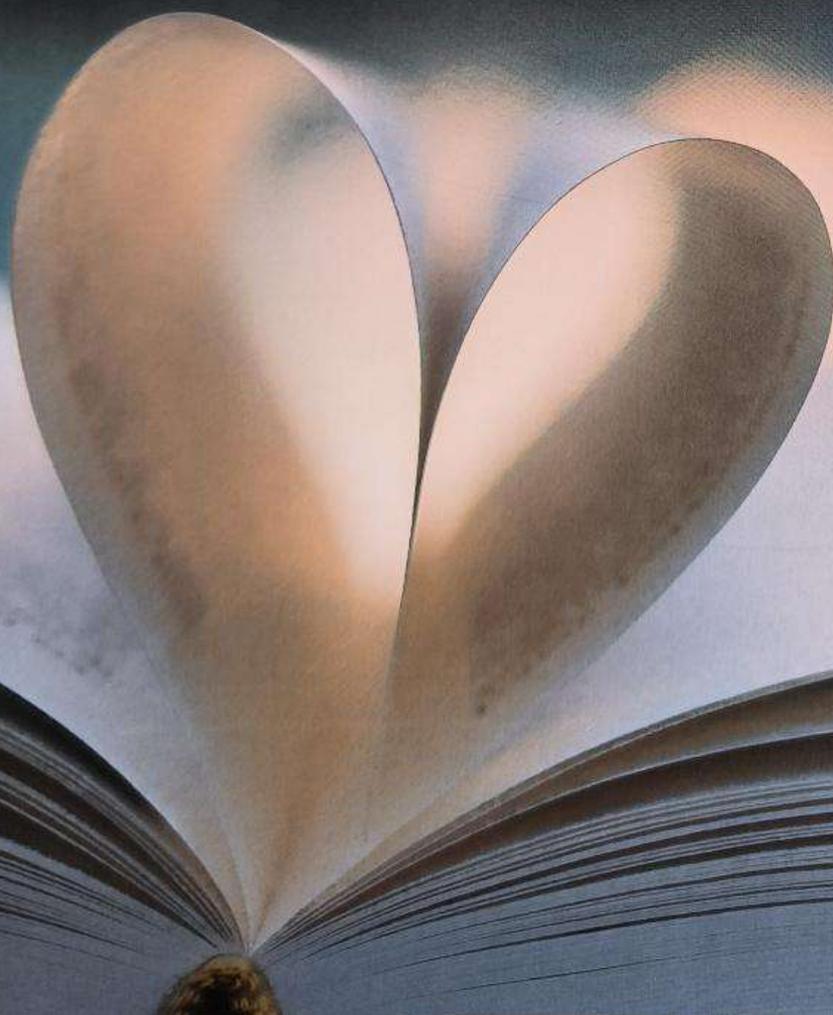
**ÊTRE
FLEXIBLE**
pour le meilleur

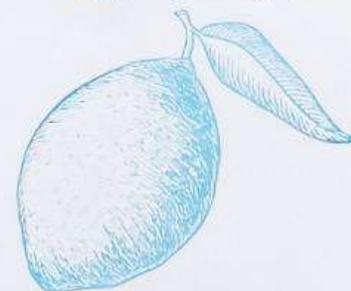
BEL : 7.90 € - CH : 13.50 CHF - CAN : 13.99 CAD
D : 12 € - ITA : 9.50 € - LUX : 8.70 € - PORT. CONT. : 9.50 €
DOM : Bateau : 8.70 € - Zone CFP Bateau : 1400 XPF

LE BONHEUR EST DANS LES LIVRES

En faisant écho à notre histoire, les livres nous permettent de mieux nous comprendre, de mieux appréhender nos émotions et de stimuler notre réflexion. À travers la lecture d'extraits choisis et la tenue d'un journal en images, la bibliothérapie créative offre un véritable espace de développement personnel.

– TEXTE SABINE LAGUIONIE –





Le Havre, un samedi d'hiver. La grisaille matinale a cédé la place à un rayon de soleil qui illumine la grande pièce au parquet blond de ce centre de yoga. Mais cet après-midi, il ne sera pas question de posture du guerrier, de chien tête en bas et encore moins de cobra, mais d'un atelier de bibliothérapie créative, durant lequel Aurélie Louvel va nous inviter à la dolce vita à travers les mots. Ancienne professeure documentaliste, Aurélie est bibliothérapeute et art thérapeute, et se consacre désormais à la formation dans ces domaines. Elle anime aussi des ateliers bibliocréatifs pour enfants. Et bien sûr pour adultes, comme cette séance de deux heures autour du thème du voyage.

Nous sommes quatre participantes. Deux des jeunes femmes ont le même profil : de longues études – l'une d'elles est médecin – et une vie professionnelle bien remplie les ont éloignées de la lecture de textes de fiction ; à présent elles aimeraient retrouver le plaisir de se plonger dans un roman. Savourer les mots, c'est aussi le but de la troisième personne : la lecture fait partie de son quotidien, mais elle cherche à en faire un moment plus créatif et à élargir ses horizons littéraires.

Et moi ? Dès le début de mes échanges avec Aurélie, j'ai été intriguée par le concept de la bibliothérapie. La lecture pour aller mieux ? Je signe tout de suite ! J'ai toujours lu énormément et même si mon travail consiste en partie à lire toutes sortes de textes, livres et documents, à longueur de temps, je ne peux pas imaginer passer une seule journée sans lire simplement pour mon plaisir. Je trouve toujours le moyen de parcourir au moins quelques lignes qui m'emmenent ailleurs. Autant dire que j'arrive déjà convaincue des bienfaits potentiels de la bibliothérapie et impatient de l'essayer.

BONNE POUR L'ÂME

“La bibliothérapie est basée sur l'impact positif que la lecture peut avoir sur notre bien-être mental, émotionnel et même physique”, explique Aurélie Louvel. Cette pratique thérapeutique, qui utilise la lecture de livres à des fins de réflexion, mais aussi de guérison et de développement personnel, a été initiée durant la Première Guerre mondiale par une bibliothécaire américaine qui intervenait auprès de soldats blessés. Les séances de bibliothérapie, en groupes ou individuelles, peuvent être menées par un psychothérapeute, un psychologue ou un bibliothécaire spécialisé, qui choisit un texte en fonction des besoins des participants, sa lecture servant de support pour la discussion et l'exploration des émotions et des problématiques personnelles. La bibliothérapie peut aussi être pratiquée de manière autonome : le lecteur choisit ses lectures en fonction de ses besoins ou intérêts. La bibliothérapie créative associe les bienfaits de la lecture à ceux de l'écriture et/ou des arts plastiques (dessin, collage...) : c'est ce que nous allons faire lors de cette séance aux couleurs de l'Italie.

PLAISIR PARTAGÉ

Loin d'une explication de texte qui nous ramènerait sur les bancs du lycée, le programme est avant tout ludique et accessible. Nous voici assises en rond par terre, bien calées sur des coussins. Sans en dévoiler l'intrigue, Aurélie nous présente le livre de Serena Giuliano, *Mamma Maria*, qu'elle a choisi pour ce voyage virtuel en Italie. Face à nous, des cartes en éventail. Un jeu de tarot ? Pas tout à fait... Il s'agit d'extraits du roman que l'animatrice a sélectionnés pour leur force d'évocation. Nous en tirons chacune une, au hasard.

>

Vous souhaitez vous familiariser avec la bibliothérapie créative? Aurélie Louvel vous propose de réaliser chez vous, seul(e) ou entre ami(e)s, ces quelques exercices. À prolonger par d'autres lectures et/ou à multiplier si le cœur vous en dit.

- TEXTE AURÉLIE LOUVEL -

Nous prenons connaissance de notre texte en silence avant de le lire à voix haute. Malgré les explications et le tour de table du début, il flotte encore une certaine gêne dans l'air... Enfin, une des participantes s'enhardit. D'une voix de plus en plus assurée, elle nous emmène loin du rivage normand: il y a des couleurs vives et des verbes hauts, des Vespa vrombissantes et des anciens qui philosophent sur la place du village... Sa lecture terminée, le silence persiste quelques secondes: nous sommes manifestement toutes encore ailleurs, le sourire aux lèvres et l'œil rêveur. Aurélie nous incite à partager nos impressions et nos émotions, sans aucun jugement littéraire. De carte en carte, nous nous détendons et les échanges se font plus spontanés. Très vite, les rires fusent. Des souvenirs sont évoqués, des anecdotes partagées. À cet instant, je n'ai plus qu'une envie, prendre un billet pour Naples ou Florence et m'envoler sur-le-champ. Nous faisons un autre tirage avec, cette fois, des cartes postales, qui sont, nous explique Aurélie, la clé du roman de Serena Giuliano. Sortis de leur contexte, ces extraits ne dévoilent rien du récit mais nous font faire un véritable tour d'Italie.

Cette fois, les commentaires vont bon train, une heure a déjà passé. Aurélie nous invite à choisir chacune une image - pour moi des citrons sur un ciel azur, la dolce vita par excellence à mon sens - avant une pause gourmande faite de délicieux amaretti qui prolongent le dépaysement.

DE LA VOIX À LA MAIN

Pour la seconde partie de l'atelier, nous nous installons autour d'une table. Images, journaux, crayons, tampons, masking tape, paillettes, feutres, colle... nous y attendent. Ainsi qu'un beau carnet pour chacune. Sur ses pages, nous allons transformer les émotions nées de la séance de lecture en images. Aurélie nous invite à lâcher prise et à utiliser toutes sortes d'éléments. Nous avons l'air de gamines devant une malle au trésor! Il y a même un calendrier *Flow*... Ses citations font un tabac. Au début, peu inspirée, je cherche des images qui me rappelleraient des paysages d'Italie ou exprimeraient l'idée de dolce vita. Je tourne en rond. Je gribouille un peu sur une page. Pas terrible. Et soudain, je commence à déchirer des bandes de papier dans une revue aux illustrations très colorées. Et je me mets à tisser les bandelettes sans y réfléchir. Je suis complètement absorbée dans ma tâche - c'est ça, le flow - quand Aurélie annonce la fin de la séance. Je crois que nous aurions toutes aimé prolonger l'instant et continuer à voyager avec des mots et coller des images pour libérer notre créativité, qui, apparemment, ne demande qu'à s'exprimer. ●

À LIRE

- * "Bibliothérapie jeunesse - Une approche expressive et créative", d'Aurélie Louvel, éd. Dunod, 23,60 €.
- * "Lire pour relier - La bibliothérapie à pleine voix", de Régine Detambel, éd. Actes Sud, 19,50 €.
- * "Les livres prennent soin de nous - Pour une bibliothérapie créative", de Régine

Detambel, éd. Babel

Poche, 7,30 €.

- * "Mamma Maria", de Serena Giuliano, éd. Pocket, 7,70 €.

À FAIRE

- * Aurélie Louvel propose des ateliers mensuels de bibliothérapie créative au féminin, au Havre (76600). Réservations sur son site Flowcreatif.fr.

1 LECTURE

Lisez l'extrait ci-contre en silence une première fois, puis une deuxième fois en mode "slow reading", c'est-à-dire en prenant le temps de goûter chaque mot. Enfin, lisez-le à haute voix de la même façon, en savourant chaque mot, chaque sonorité, et en laissant naître chaque image, comme si vous étiez en ce moment même plongé dans cette douce et belle ambiance italienne.

2 ÉMOTIONS

Quelle phrase retient le plus votre attention ? Quelles sont les images qui sont ravivées par cet extrait ? S'agit-il de souvenirs d'un endroit dans lequel vous vous êtes senti particulièrement bien ou une autre réminiscence, peut-être même sans lien apparent avec le récit ? Dans ce cas, laquelle ? Quelles émotions cela réveille en vous ?

3 TROIS PROPOSITIONS CRÉATIVES

* PEINTURE

Que vous inspire ce texte ? Laissez libre cours à votre imaginaire, vos ressentis, votre intuition, par le biais de la peinture. Prenez des couleurs qui vous appellent, vous interpellent, vous attirent. Peu importe que votre dessin soit figuratif ou pas. Laissez faire ce flow.

* ÉCRITURE

Sélectionnez un lieu que vous aimez, un endroit où vous avez séjourné et dans lequel vous vous sentiez bien. Puis, à la façon de Serena Giuliano, rédigez un court texte dans lequel vous décrivez ce lieu, son ambiance, les personnes présentes... Afin de le faire découvrir à quelqu'un et lui faire ressentir toutes les émotions que cet endroit suscite chez vous.

* COLLAGE

Prenez des revues, feuilletez-les en gardant en tête cet état de l'instant, vos émotions et vos souvenirs. Réservez intuitivement les images et les mots qui retiennent votre attention, puis découpez-les. Ensuite, assemblez-les comme bon vous semble sur une page de votre carnet créatif ou une feuille libre. Vous pouvez enfin écrire quatre mots que vous évoque cette lecture.

Un air de dolce vita

"Le soir, les tables des restaurants envahissent les rues. Ça sent la pizza et il fritto misto, le café, et la bonne humeur. Si tu veux échapper aux rires, aux cris des enfants et aux gloussements des amoureux, il faudra emprunter la petite rue à sens unique qui mène jusqu'à la mer. C'est une descente vertigineuse, et il se peut même que, enivré par le bruit des vagues et le limoncello, une fois en bas, tu décides de ne plus jamais remonter, et de t'installer là, à tout jamais."

Extrait du roman *Mamma Maria*, de Serena Giuliano.

LE MOT DE LA FIN

Ensoleillez chaque jour de votre vie d'un peu de dolce vita. Des petits bonheurs simples : prendre le temps de ralentir, s'offrir une parenthèse rien que pour soi, laisser libre cours à sa créativité, lire, savourer un bon petit plat, écouter une musique qui vous met du baume au cœur... Et pour vous immerger pleinement dans cette atmosphère et prolonger l'instant, lisez l'intégralité du roman. Pourquoi pas sur un fond musical aux couleurs de l'Italie tout en dégustant quelques amaretti ?