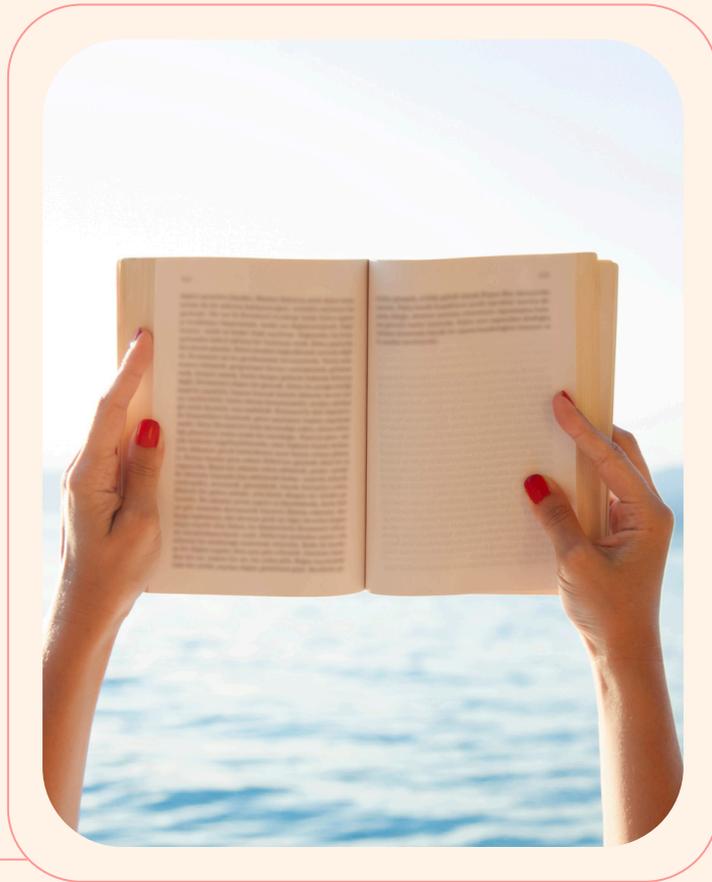


Ton GUIDE

*pour choisir le coup de cœur
qui t'accompagnera en vacances !*

www.bibliopicnic.com



@bibliopicnic

Créé par Stefania Tsakiraki,
Art-Thérapeute, Bibliothérapeute & Fondatrice de BiblioPicnic



BiblioPicnic

PAUSE READ CONNECT REPEAT



Coucou, moi c'est **STEFANIA**

Je suis un rat de bibliothèque de 34 ans d'origine grecque qui habite à Paris depuis 2018. J'ai eu la chance d'y découvrir et de me former à l'Art-Thérapie et à la Bibliothérapie !

Mon parcours suit la forme d'une spirale, et me voici maintenant, au cœur de celle-ci, en train de te parler : je suis art-thérapeute au musée Carnavalet (Paris) et créatrice d'événements culturels et littéraires (à Paris et au-delà).

Chez BiblioPicnic j'accompagne les femmes en quête de lectures qui résonnent et de liens profonds avec elles-mêmes et le monde.

Ce guide est une invitation à ralentir, choisir, et savourer.



Avant de glisser 10 livres dans ta valise, offre-toi un instant de clarté...

Oui, on est toutes passées par là. La valise à moitié pleine, les tenues triées, les crèmes solaires alignées. Et soudain, cette question qui surgit. Une question presque existentielle.

“Mais quel livre j’emmène avec moi ?”

Alors tu en prends un. Puis deux. Puis quatre. Et tu rentres avec le premier à peine entamé, un peu frustrée, un peu perdue.

Ce guide est là pour ça. Pour t’éviter de surcharger ta valise (et ton esprit) et de passer à côté de la lecture qui te ferait le plus grand bien.

Ce guide est à toi. Pose-toi. Écris.

Écoute ce que ton cœur a envie de lire cet été.

Ton GUIDE

*pour choisir le coup de cœur
qui l'accompagnera en vacances !*

Dans les prochaines pages tu trouveras :

- une invitation à te recentrer,
- des questions douces pour clarifier tes envies et tes goûts de lecture,
- des pistes pour fouiller dans ta PAL avec intention
- des astuces pour parler avec ton/ta libraire, si besoin, et trouver ton coup de cœur du moment.



Comment ça va... vraiment, aujourd'hui ?

Avant de chercher le livre qui t'accompagnera, je t'invite à te retrouver, ici et maintenant. Parce qu'en Bibliothérapie un bon choix de lecture commence par une bonne écoute de soi.

Petit scan intérieur :

Mon énergie aujourd'hui est plutôt...

- Fluide et stable
- En mode pause ou ralentie
- Éparpillée ou fatiguée
- Autre

Mon humeur est proche de...

- Légèreté et joie tranquille
- Irritation ou tension
- Rêverie ou flou émotionnel
- Autre

Ce dont j'ai besoin maintenant :

- Un moment pour souffler
- Un peu d'évasion
- Une étincelle d'inspiration
- Autre

humeur



sommeil



Mes trois objectifs pour ces vacances sont...

01

02

03

Ce que j'ai envie de déposer ici, avant d'ouvrir un livre :

Quels livres parlent à ton cœur en vacances ?

Nos goûts littéraires sont aussi mouvants que nos humeurs. Ce qu'on aime lire un dimanche de pluie n'est pas toujours ce qu'on cherche un matin d'été. Et c'est très bien ainsi, n'est-ce pas ?

Cette page est une invitation à explorer ce que tu aimes lire, et ce qui, en ce moment, te fait vibrer.

Ce que j'aime, en général...

Mon style de lecture préféré :

- Roman avec intrigue prenante
- Écriture poétique ou introspective
- Essai, sociologie, sciences humaines
- Biographie ou récit de vie

Thématiques qui m'attirent :

- Famille, liens, transmission
- Quête de soi, transformation
- Histoire, politique, société
- Arts, création, féminité

Ce que je recherche en lisant :

- Réconfort et douceur
- Questionnement profond
- Évasion et rêverie
- Savoir, clarté, inspiration

En vacances, j'ai envie de...

Type de lecture :

- Léger et divertissant
- Dense, classique, exigeant
- Documenté ou engagé
- Voyage, nature, exploration

Mon rythme de lecture :

- Fluide et sans effort
- Immersif, absorbant
- Par bribes, sans pression
- Lent, posé, intentionnel

Où vais-je lire ?

- Plage, piscine, bord de mer
- Transports ou trajets longs
- Terrasse, jardin, balcon
- Lits, canapé, siestes, intérieurs frais

Ta pile à lire (PAL) te connaît.

Elle reflète des élans, des impulsions, des envies anciennes ou toutes fraîches. Mais tous les livres qu'elle contient... ne sont pas forcément faits pour cet été.

Fais le tri avec intention !

Note ce que chaque livre t'inspire, sans te juger.

1 Le livre qui m'appelle fort :

.....

Celui que je garde "au cas où"...

2

.....

3 Celui que j'aimerais enfin terminer :

.....

Celui qui m'intimide... mais m'attire :

4

.....

5 Celui que je garde par "obligation" :

.....

Celui qui m'apaise rien qu'à sa couverture :

6

.....

Et maintenant... on fait de la place !

Efface sans regret les livres ~~n°2~~ et ~~n°5~~ de ta pile estivale.



Reviens aux pages précédentes

Avec les mains moins chargées relis tes réponses sur tes envies du moment, ton rythme, ton cadre de lecture. Puis prends un à un les livres restants de ta PAL, et demande-toi :

“Lequel de ces livres répond à ce que j’ai envie de vivre, ressentir ou explorer cet été ?”



Si un livre coche plusieurs cases → bingo, glisse-le dans ta valise.



Si aucun ne colle à ton état du moment... →

...alors c'est peut-être l'heure...

... de faire un petit détour par ta librairie préférée (comme si nous avons besoin d'une excuse pour aller à la librairie). Parce que parfois, aucun livre de la PAL ne correspond à ton été et qu'il faut oser demander le livre qui va vraiment t'accompagner.

Voici ton prompt
100% personnalisable :



"Bonjour, je cherche un livre qui va m'accompagner en vacances et me faire ressentir ... (émotion choisie). Je pense lire dans une ambiance ... pendant ... (temps disponible) par jour. J'adore les livres avec ... (style ou thématiques). En vacances, je préfère lire... (préférence : léger, dense, documentaire, etc.). Un livre que j'ai adoré, c'est ... (titre marquant, référence personnelle).

Qu'est-ce que vous me recommandez ?"

Les livres proposés par ta/ton libraire :

Ton cœur sait déjà

Avant de craquer pour le premier titre recommandé par ton ou ta libraire (surtout s'il ou elle l'a adoré passionnément !)... revérifie doucement :

- ✓ Est-ce que ce livre répond à tes besoins, tes envies, ton rythme ?
- ✓ Coche-t-il les cases de ton été à toi, comme tu l'as exploré dans ce guide ?
- ✓ Est-ce qu'il parle à ton moment de vie, ici et maintenant ?



Et puis, viens la toute dernière étape :

Prends le livre en main. Feuillette. Respire. Lis quelques lignes. Puis écoute. Que ressens-tu ?

S'il y a un frisson, une impatience douce, une envie folle que l'été commence juste pour retrouver ces pages... Alors, tu l'as trouvé. C'est ton livre-compagnon.

Celui qu'on n'oublie pas !

Et maintenant ?

Ta lecture ne fait que commencer !

Mais si tu veux aller plus loin — bien plus loin — que ces pages de vacances, voici comment BiblioPicnic peut t'accompagner.

- 1 Participe à une rencontre littéraire BiblioPicnic ou BibliolImmersion
 - BiblioPicnic : des moments entre lectrices pour lire, échanger et partager des instants d'amour livresque.
 - BibliolImmersion : des événements littéraires inédits, immersifs, sensoriels, profonds... à vivre une fois dans sa vie.

Pour vivre ta lecture autrement, dans un cadre vivant et vibrant.

2 Approfondis en individuel

Tu veux aller plus loin dans ce que la lecture éveille en toi ? Je propose des séances de Bibliothérapie et d'Art-Thérapie individuelles, dans des musées parisiens choisis avec soin.
→ Il te suffit de m'envoyer un petit mot doux par mail.



*Le bon livre ne change pas ta vie.
Il t'invite à la reprendre en main.*

As-tu aimé ce guide ?

si oui, partage-le à une amie qui adore lire ! Vite, avant qu'elle parte en vacances !

Tu peux aussi partager sur Instagram une photo de ta lecture d'été, avec le hashtag **#bibliopicnic** ! Augmentons nos PAL ensemble !



Restons connectées

 [@bibliopicnic](https://www.instagram.com/bibliopicnic)



La Gazette de BiblioPicnic (1x/mois) :
pense à checker ta boîte mail



www.bibliopicnic.com → Tu y trouveras
peut-être ta prochaine aventure littéraire...



BiblioPicnic

PAUSE READ CONNECT REPEAT