

100 idées pour pratiquer la bibliothérapie : Découvrir les bienfaits des livres, accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture

Hélène MADINIER

helene.madinier@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-3781-8718>

Ancienne professeure associée, HEG-Genève



Cet article est disponible sous licence [Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Recension

L'autrice, Marina Nina Denis, est bibliothérapeute et formatrice en bibliothérapie. Elle a été formée à la bibliothérapie avec Régine Detambel, une des pionnières de la bibliothérapie en France.

Cet ouvrage d'ordre pratique, est structuré comme suit :

Comme son titre l'indique, il est subdivisé en 100 thématiques ou idées, regroupées dans les chapitres suivants :

la bibliothérapie en général, les pouvoirs de la lecture, le choix des lectures, les pratiques de lecture et la bibliothèque (qui porte en fait davantage sur l'objet-livre), les passeurs de livres, puis la bibliothérapie créative, et comment animer un atelier de bibliothérapie. Ensuite, les chapitres suivants rassemblent des descriptions d'accompagnement de différents types de publics : les enfants, les adultes, les personnes âgées, et les personnes ayant des troubles de l'apprentissage.

L'autrice distingue d'abord la bibliothérapie développementale, nommée ainsi par Clara Richardson Lack et qui s'adresse à un large public et peut être proposé par tout.e professionnel.le formé.e à la bibliothérapie, de la bibliothérapie clinique s'adressant aux personnes ayant de graves problèmes comportementaux, et pouvant être pratiquée seulement par un.e thérapeute formé.e à la bibliothérapie.

C'est aux Etats-Unis, au début du XX^{ème} siècle que s'est développée la bibliothérapie (et que ce terme a commencé à apparaître), avec Sadie Peterson Delaney, d'abord bibliothécaire en lecture publique à Harlem, puis dans un hôpital en Alabama, en 1924, où elle doit organiser une bibliothèque pour les patients, vétérans d'origine afro-américaine. Elle développe un fonds d'ouvrages afro-américain, propose des lectures sur mesure pour chaque patient, et développe la lecture à voix haute et des moments d'échange, ce qui aboutit à une amélioration notable de l'état des patients.

La pratique est plus développée dans les pays anglo-saxons mais commence à se répandre en France et en Suisse romande¹.

Après avoir exposé les résultats de plusieurs études démontrant les bienfaits de la lecture sur la confiance en soi, le mieux-être général et l'implication dans la société, l'autrice distingue trois types de livres utiles pour la bibliothérapie : les livres de développement personnel, les livres de psychologie et les livres de littérature, et notamment les bienfaits de la fiction, essentielle pour l'imagination et la créativité.

Dans le chapitre sur les passeurs de livres, il y a bien sûr le lieu « bibliothèque », qui peut aider à la mise en valeur de livres et de thématiques via une signalétique spécifique, un système de classement, un mobilier et un éclairage ad hoc.

Sur l'animation des ateliers, l'autrice décrit ensuite en détail la structure, la préparation et le déroulement possible d'ateliers, et notamment d'ateliers créatifs (d'écriture, de dessin/collage, de [jeu de cartes « à raconter »](#)) et donne des conseils utiles pour le rôle du médiateur/de la médiatrice.

¹ Voir le blog d'Aline Maurer <https://bibliotherapie-suisse.ch/>

Ensuite des idées d'ateliers spécifiques sont détaillées pour des enfants (une idée par tranches d'âge), pour des adolescent.es, pour des publics seniors, pour différentes étapes de la vie d'adulte.

On trouvera également une bibliographie sur la bibliothérapie à la fin de l'ouvrage.

Donc, on l'aura compris : ce petit livre très facile d'accès, en donnant des exemples très concrets, basés sur des études et les expériences de l'autrice, constitue une introduction bienvenue à la bibliothérapie.

En ce qui concerne la Suisse romande, il pourrait être intéressant pour les bibliothèques de lecture publique de créer des partenariats avec des bibliothérapeutes, des hôpitaux, et de se former pour la co-animation d'ateliers.

Il est dans tous les cas fort probable que cette pratique se développe dans les prochaines années.

Bibliographie

Denis, M. N. (2023). *100 idées pour pratiquer la bibliothérapie : Découvrir les bienfaits des livres, accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture*. Alta Communication : Éditions Tome Pousse