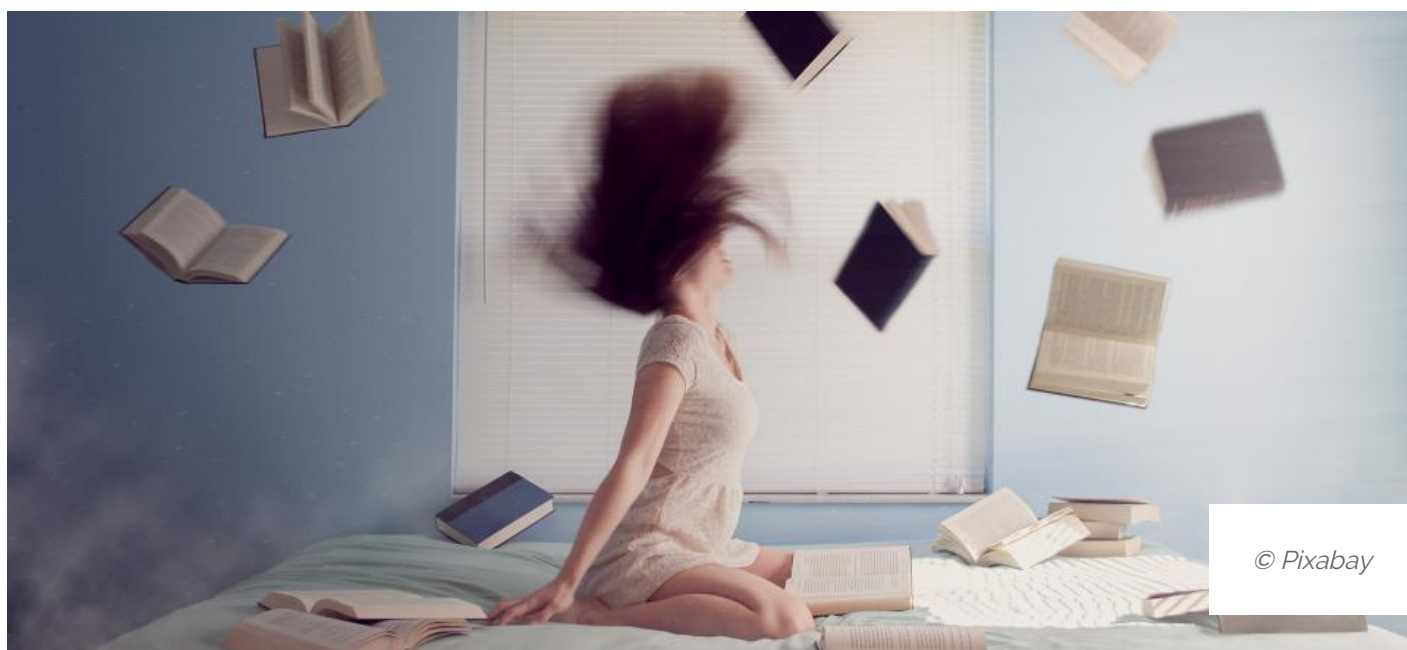


*Lecture*

# OUI, LES LIVRES NOUS AIDENT À ALLER MIEUX

Publié le 27 décembre 2016



Par Claire Sejournet

[Tous ses articles](#)

---

Et si votre bonne résolution de 2017, c'était de lire plus de livres qui vous font du bien? Rencontre avec Emilie Devienne, auteur

## **de *Bibliocoaching, Les livres à lire pour éclairer votre vie* (éditions Leduc S) pour mieux comprendre comment les livres peuvent nous aider.**

### **Dans quelle mesure un livre peut-il être un coach efficace ?**

Un livre peut, comme un coach, vous accompagner sur un chemin et vous aider à trouver vos propres réponses. La limite de l'efficacité est que vous n'aurez pas, comme avec un **coach** dûment accrédité, l'interaction, l'espace de parole, le cadre. Mais c'est un bon début !

### **Tout le monde peut-il pratiquer l'auto-coaching avec des livres ?**

Non. Si une personne est réellement en souffrance psychique grave, c'est d'un véritable professionnel de la santé dont elle aura besoin. Les livres pourront lui apporter un petit supplément d'aide, mais ils ne pourront pas la soulager.

### **Comment organiser une lecture active ?**

D'abord réfléchir à notre réel besoin. Pourquoi voulons-nous lire un livre dans l'optique d'avoir cette «lecture active» dont vous parlez ? Ensuite, prendre le temps de fureter sur les étagères des librairies pour ressentir le livre, le feuilleter, être ainsi à l'écoute de son corps et de ses **intuitions**. Puis enfin, choisir l'ouvrage qui va devenir notre compagnon de route au regard de la question qui nous préoccupe ou nous anime. Et là, tranquillement ***chez soi, au calme, lire, prendre des notes, relever les phrases qui nous parlent, indiquer celles qui nous énervent et se demander pourquoi.*** S'interroger sur les raisons qui feraient que l'on est séduit par tel passage, telle réplique, tel personnage ou tel argument et inversement, ce que ce passage, cette réplique, ce personnage ou cet argument vient réveiller de déplaisant dans notre histoire au point de nous agacer. A partir de là, on peut tirer les premières conclusions éclairantes relatives à notre demande initiale qui a motivé de s'engager dans cette «lecture active».

### **De la lecture à l'action, il y a malgré tout un fossé, qui peut être profond. Comment renforcer la motivation à passer à l'acte, que ce soit ancrer une nouvelle habitude, changer de mode de vie, renforcer sa confiance en soi ou autre chose encore ?**

Je crois beaucoup à la politique des petits pas. Il ne s'agit pas d'opérer une révolution à 90°. C'est trop radical, ça ne marche pas, en général. Je crois davantage à **des démarches progressives**. Quand elles marchent, on est renforcée et confortée sur son évolution, son changement de comportement et quand nous rencontrons encore une difficulté dans la mise en œuvre d'une **nouvelle habitude**, eh bien, on peut s'y reprendre à plusieurs fois

sans que les conséquences soient majeures. C'est une spirale vertueuse.

### **A l'inverse, trop lire peut-il être une stratégie d'évitement pour ne pas avoir à passer à l'action (on ne se sent pas assez expert, on veut en savoir plus avant d'agir) ?**

Oui, vous avez tout à fait raison. C'est pour cela qu'un livre peut beaucoup, mais ne pas tout. De même, d'ailleurs, qu'un « vrai » coach. Comme disent mes amis du Québec : « *On peut amener un âne à la rivière, mais on ne peut pas le forcer à boire.* »

### **Si l'on s'inscrit dans une logique de quête de soi, est-il plus intéressant de lire des romans ou des livres de développement personnel ?**

Tous les choix sont pertinents tant qu'ils entrent en résonance avec votre **personnalité** et l'ambiance du moment. Vous pouvez très bien, dans un premier temps, préférer un roman et après, creuser une prise de conscience qui se sera faite en lisant un essai ou un livre de développement personnel. Inversement, vous pouvez choisir un de ces livres plus « pragmatiques », lire une allusion de l'auteur à tel ou tel ouvrage de la littérature et avoir envie de vous y plonger. Je pense au livre de Florence Lautrédou, par exemple, *L'amour, le vrai*. Elle s'appuie sur trois grandes figures féminines : Emma Bovary, Anna Karénine et Ariane, de *Belle du Seigneur*. Une lectrice qui aurait commencé par l'essai pourrait très bien avoir envie, plus tard, de lire ou relire ces trois œuvres ou l'une d'entre elle.

### **Quel est le livre qui vous a le plus marquée ? Quels livres relisez-vous volontiers pour trouver de l'inspiration dans votre quotidien ?**

Non que je veuille botter en touche, mais c'est impossible de répondre sans être partielle. Là encore, tout dépend de mon besoin et de mon état moral. Tout dépend aussi de quelle inspiration j'ai besoin. Par ailleurs, un livre peut nous marquer adolescente, puis nous sembler mièvre à l'âge adulte, comme au contraire, ne pas nous avoir parlé quand nous l'avions lu une première fois, voire quand nous n'étions pas allés au bout et quelques années plus tard, parce que nous avons évolué, y trouver notre miel.



#### ***Envie d'aller plus loin ?***

Emilie Devienne est l'auteur de **Bibliocoaching, Les livres à lire pour éclairer votre vie** (éditions Leduc S) - 17 euros.



---

**Thèmes** Bien-être au naturel Culture green

---

**Mots-clés** bibliocoaching livres lectures développement personnel

---