

Accueil / Beauté / Forme & Bien-être / Magazine / **Santé**

PLUS DE "SANTÉ"

J'aime

1,4k

Tweeter

8+1

Recommander

1

17 octobre 2014

## La bibliothérapie : quand le livre devient médicament

Par Sandra Franrenet

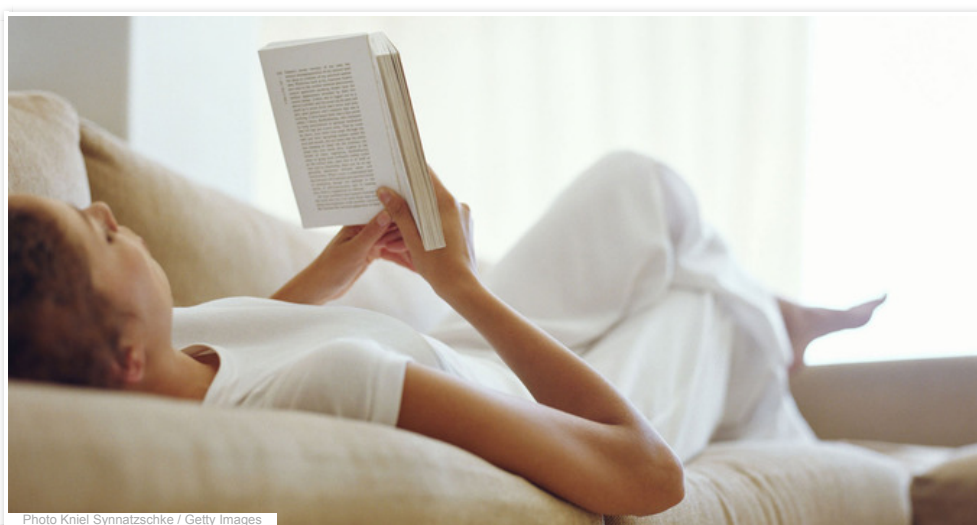


Photo Knierl Synnatzschke / Getty Images

« La bibliothérapie, c'est la lecture d'un ouvrage motivé par l'amélioration de son bien-être mental », définit le docteur Bonnet.

### Sommaire

Accueil

Des récits étoffés et riches

**Et s'il suffisait de lire pour se sentir mieux ? C'est le postulat de la bibliothérapie, néologisme signifiant littéralement « thérapie par le livre ». Très en vogue outre-Manche, cette pratique commence à intéresser les Français... à dose**

### homéopathique !

« Burn-out ». Lorsque le Dr Pierre-André Bonnet pose son diagnostic, Nadège comprend qu'elle ne traverse pas juste une petite déprime de printemps. « Mon boss m'en demandait toujours plus, sans jamais manifester le moindre signe de gratification et mes collègues me harcelaient. J'ai fini par craquer » raconte cette habitante de Vedène. Si le premier réflexe du médecin consiste à lui prescrire des antidépresseurs, sa seconde option est beaucoup plus rock n'roll. « Comme mon état ne s'améliorait pas, il m'a demandé si j'aimais lire. Je suis repartie avec une ordonnance sur laquelle figurait trois livres dont *Ne plus craquer au travail* (1) sourit cette trentenaire avant de raconter que la lecture ne l'a certes pas guérie, mais lui a montré qu'elle n'était pas seule à traverser ce genre d'épreuve. Plus précieux encore, cela lui a permis de comprendre qu'elle avait vraiment besoin d'aide. « J'ai réalisé grâce à ces ouvrages que si je ne me faisais pas accompagner, je ne remonterais pas la pente » confie-t-elle.

À l'instar de Nadège, Francine a quant à elle été encouragée par le Dr Bonnet à lire *Psychologie de la peur* (2) pour apprivoiser sa phobie des serpents. Loin d'être un apprenti-sorcier qui prendrait ses patientes pour des cobayes, ce généraliste utilise une pratique vieille comme le monde : la bibliothérapie. « S'agissant d'un

néologisme, chacun met ce qu'il veut derrière. Je considère pour ma part que c'est la lecture d'un ouvrage motivé par l'amélioration de son bien être mental » illustre ce médecin auteur d'une thèse intitulée « La bibliothérapie en médecine générale ».

Contrairement à l'Angleterre, pays chantre des librairies spécialisées et des ordonnances littéraires, la France s'intéresse encore peu aux « livres médicament ». A écouter Pierre-André Bonnet, c'est pourtant « bien dommage » tant les résultats sont probants. « Des études ont montré que leurs effets de la bibliothérapie étaient comparables à ceux d'une psychothérapie classique pour certaines pathologies comme la dépression ou les troubles anxieux », informe-t-il... A condition toutefois que la dépression ne soit pas trop sévère comme le précise Nadège : « *Si j'avais lu les ouvrages dès les premiers symptômes, je n'aurais sans doute pas eu besoin d'aller voir un psy mais au stade où j'en étais, les livres se sont révélés insuffisants pour m'en sortir seule* » précise Nadège. « À condition peut être aussi d'avoir déjà de solides bases psychiques », suggère Francine déjà passée par la case psychothérapie quand elle était plus jeune.

**PAGE SUIVANTE**

Accueil / Beauté / Forme & Bien-être / Magazine / **Santé**

PLUS DE "SANTÉ"

J'aime 1,4k

Tweeter

g+1

Recommander

1

17 octobre 2014

## La bibliothérapie : quand le livre devient médicament

STYLE

BEAUTÉ

CÉLÉBRITÉS

SOCIÉTÉ

ART DE VIVRE

RECETTES

BONS PLANS



Photo Knier Synnatzschke / Getty Images

Bien qu'encore anecdotique, la bibliothérapie commence doucement à intéresser les thérapeutes qui voient cette pratique comme une corde supplémentaire à leur arc.

### Sommaire

Accueil

Des récits étoffés et riches

### Des récits étoffés et riches

Forte de l'assurance que ce travail personnel lui a procuré, les livres sont devenus pour cette Avignonnaise un excellent palliatif à la chimie. « La lecture révèle au grand jour des problèmes qui

pouvaient être refoulés ; elle constitue dès lors une voie qui aide à mieux comprendre une situation a priori inextricable, confirme le Dr Bonnet. Lire peut également donner le sentiment d'être compris. Les gens qui vont mal ont parfois l'impression d'être seuls au monde. Savoir que d'autres traversent des trajectoires similaires remet du lien avec le reste de l'humanité. Ça ne règle pas en soi le problème mais ça le rend plus supportable. La lecture aide enfin à prendre du recul par rapport au monde en général et à ses soucis en particulier. »

Bien qu'encore anecdotique, la bibliothérapie commence doucement à intéresser les thérapeutes qui voient cette pratique comme une corde supplémentaire à leur arc. C'est notamment le cas de l'auteure et bibliocoach **Emilie Devienne**. « Je propose un à trois livres à mes clients en fonction des problématiques qu'ils me racontent et de ce que je perçois d'eux. La lecture entraîne une rapide prise de conscience sur laquelle je m'appuie pour mettre en place des actions concrètes » illustre-t-elle. Si dans certains cas la séance de débriefing planifiée un mois après cette prescription littéraire impose un accompagnement plus long, la plupart du temps, elle se suffit à elle-même. « Le simple fait d'avoir un espace et un temps de parole

dédiés désamorce de nombreuses problématiques » constate la bibliocoach. Romans, essais, récits de vie, carnets de voyage, biographie, livres de développement personnel, journaux de bord... Emilie propose un large panel d'ouvrages à ses clients dont trois œuvres qu'elle juge incontournables : *Le Grand Meaulnes* d'Alain Fournier, *Le Sel de la vie* de François Héritier et *La Place* d'Annie Ernaux. Des choix de lecture auxquels Francine aurait du mal à souscrire. « N'étant pas une grande lectrice, j'ai du mal à m'intéresser aux fictions. Je préfère aux romans les livres faciles à lire qui vont au fond des choses. » De là à penser que *Merci pour ce moment* de l'ex Première Dame pourrait faire du bien aux femmes trahies, il n'y a qu'un pas qu'on n'est pas obligé de franchir...

(1) Dominique Servant. Éditions Odile Jacob.

(2) Christonhe André Éditions Odile Jacob.

(3) **PAGE PRÉCÉDENTE**