

Qu'on se le dise!

Mon livre, mon coach de vie

La lecture nous procure des émotions fortes. Et pourrait même nous aider à tutoyer le bonheur... Par Christine Angiolini

UNE AIDE À LA PRISE DE CONSCIENCE

Pourquoi lit-on ? « Parce que notre vie ne nous suffit pas, que nous avons besoin de celle des autres pour éclairer, pour agrandir notre moi », répond joliment Alain Golomb*. Les livres déboulonnent nos certitudes sur l'amour, l'amitié... « Ils sont les bienvenus dans les moments où nous sommes face à l'inconnu; ils nous aident à trouver des solutions personnelles à nos problèmes », souligne Virginie Megglé, psychanalyste**.

LIVRES SUR ORDONNANCE

Alors, la lecture peut-elle guérir ? C'est ce que pensent certains médecins et psychothérapeutes qui pratiquent la **bibliothérapie**, à savoir la prescription de livres à leurs patients. Cette méthode, très populaire en Angleterre, n'en est qu'à ses balbutiements en France. « Elle est le fait de certains médecins qui prennent l'initiative personnelle de conseiller des lectures à leurs patients en puisant dans leurs propres expériences littéraires », note le Dr Pierre-André Bonnet***. Ainsi, les ouvrages de psychologie et de développement personnel proposent des méthodologies pour mieux gérer son anxiété, avoir une meilleure estime de soi...

UN SUPPORT POUR PARLER DE SOI

De son côté, la coach Émilie Devienne propose un **bibliocoaching** en deux séances (Emilie-devienn.com). Lors de la première séance, elle sonde notre problématique (crise familiale, angoisse...), puis met à disposition trois livres. Au second rendez-vous, on donne son ressenti sur les ouvrages, on dit à quel personnage on s'est identifié et pourquoi... « De cette discussion émerge une décision de mieux-être, dit-elle. On repart avec une petite liste en poche: une idée à retenir, une action à mener. » Le livre devient le support pour libérer la parole et mettre en marche le changement!

* Auteur de « Petit Guide de lectures qui aident à vivre », éd. Payot.

** Auteur de « Le Bonheur d'être responsable », éd. Odile Jacob.

*** Auteur de « La Bibliothérapie en médecine générale », éd. Sauramps médical.



Le pouvoir des contes

Avec eux, on pénètre dans l'univers du merveilleux et de l'étrange. Ils parlent à notre inconscient. « "Le Petit Prince", de Saint-Exupéry, s'adresse à la singularité de chacun, à notre naïveté intelligente », dit Virginie Megglé**. « "Peau d'Âne", de Charles Perrault, invite à prendre soin de notre princesse intérieure », ajoute la coach Émilie Devienne. Plus récent, « La Peau de l'ours », de Joy Sorman (éd. Gallimard), raconte les turpitudes d'un être mi-homme, mi-ours. De quoi nous faire réfléchir sur notre propre part d'animalité. Et sur la part d'humanité des animaux...



Psycho-positive

Dans ce livre écrit par une coach de vie, « l'intention » est une énergie positive qui peut transformer notre vie! « Le Pouvoir de l'intention », de Slavica Bogdanov, éd. Jouvence, 7,70 €.

NOTRE SÉLECTION

Alain Golomb

Petit guide de lectures qui aident à vivre

PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT

VIRGINIE MEGGLÉ

LE BONHEUR D'ÊTRE RESPONSABLE

VIVRE SANS CULPABILISER

Odile Jacob

La bibliothérapie en médecine générale

Pierre-Hubert Bonnet