

## La Bibliothérapie : Une pratique médicale à partir du livre

### Bibliotherapy: A medical practice from the book

<sup>1</sup>BENALLOU Houari Adnane    <sup>2</sup>ABDELHADI Abdelali

<sup>1</sup> Département de bibliothéconomie et documentation, Faculté des sciences humaines et sciences islamiques, Université Oran 1 Ahmed Benbella , Algérie

<sup>2</sup> Département de bibliothéconomie et documentation, Faculté des sciences humaines et sciences islamiques, Université Oran 1 Ahmed Benbella , Algérie

**Réception :** 09/06/2023

**Acceptation :** 11/08/2023

**Publication :** 21/08/2023

**Résumé :** Nombreux sont les chercheurs ayant avancé que la lecture améliore le vocabulaire, le raisonnement, la concentration et la pensée critique, elle favorise l'apprentissage, elle permet le développement mental et l'expression orale, elle développe les fonctions cognitives de l'être humain. Par ailleurs d'autres chercheurs et notamment des psychothérapeutes avancent que la lecture a des vertus thérapeutiques, puisqu'elle provoque la possibilité de changement pour une meilleure santé en cas maladie ou de stress. La bibliothérapie prend aujourd'hui des formes diverses et variées, une programmation de cours de littérature pour des personnes âgées, souffrant d'une atteinte de maladies ou de sénilité, ou le livre intervient comme médiateur entre le patient et le thérapeute. Nous avons choisi de présenter dans cet article une intervention sur la Bibliothérapie comme pratique thérapeutique, ou médical à partir du livre. La bibliothérapie étant un concept relativement ancien qui s'appuie sur le rôle du livre comme thérapie, ou elle met en exercice le rôle à la fois du corps médical et du bibliothécaire, une relation est née entre la littérature et la psychanalyse.

A qui s'adresse la bibliothérapie ? Pour quels maux choisir la bibliothérapie ? Quels genres de livres pour les diverses thérapies ? Comment agit-elle sur le patient ?

Tels sont les questionnements de notre étude, ou nous commencerons par une étude conceptuelle, retenus dans ce travail, la bibliothérapie, livre, lecture et thérapie comme une vertu de guérison et de remède. Nous présenterons par la suite une analyse des différentes revues de la littérature sur le sujet.

**Mots clés :** Bibliothérapie ; Bibliothèque ; Bibliothérapeute ; lecture ; malade.

**Abstract:** Many researchers have argued that reading improves vocabulary, reasoning, concentration and critical thinking, it promotes learning, it allows mental development and oral expression, it develops the cognitive functions of To be human. In addition, other researchers and in particular psychotherapists argue that reading has therapeutic virtues, since it provokes the possibility of change for better health in the event of illness or stress. Bibliotherapy today takes many and varied forms, a program of literature courses for the elderly, suffering from illness or senility, or the book acts as a mediator between the patient and the therapist. We have chosen to present in this article an intervention on Bibliotherapy as a therapeutic or medical practice based on the book. Bibliotherapy being a relatively old concept that is based on the role of the book as therapy, or it puts into practice the role of both the medical profession and the librarian, a relationship was born between literature and psychoanalysis.

Who is bibliotherapy for? For which ailments should you choose bibliotherapy? What kind of books for the various therapies? How does it affect the patient?

These are the questions of our study, or we will begin with a conceptual study, retained in this work, bibliotherapy, book, reading and therapy as a virtue of healing and remedy. We will then present an analysis of the various reviews of the literature on the subject.

**Keywords:** Bibliotherapy; Library; Bibliotherapist; reading; patient.

<sup>1</sup>Auteur correspondant : benallou.houari@yahoo.com

## 1- Introduction

Traiter le sujet du livre, de la lecture et de leurs bienfaits comme étant une action thérapeutique, n'est pas seulement de l'ordre médical et pratiquer par des médecins ou des psychothérapeutes, depuis quelques années, le rôle du bibliothécaire a permis de légitimer cette pratique en lui donnant plus un développement à part entière, que ce soit pour la prise en charge des personnes souffrantes de troubles psychologiques , ou pour l'acquisition et le choix de livres qui peuvent apporter un bien-être au malade, ou d'une tierce personne, cherchant un remède par la lecture.

Cet objet, le livre a pris une telle place dans l'expression de la pensée de beaucoup d'auteurs tels que Victor Hugo qui l'exprime par ceci lors de son discours d'ouverture du congrès littéraire en 1878 : « La lumière est dans le livre. Ouvrez le livre tout grand. Laissez-le rayonner, laissez-le faire. Qui que vous soyez, qui voulez cultiver, vivifier, édifier, attendrir, apaiser. Mettez des livres partout ». Une citation de Victor Hugo illustre le texte par une lumière qui rayonne d'un livre, et pour quelque que soit le recours à ce livre, il répond aux besoins de l'être, il apaise, il attendrit, il cultive. Une autre règle de morale est exprimée par Montesquieu tirée de son œuvre complète « Pensées diverses » « Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé. » Montesquieu thérapeute dissout son chagrin, par la lecture.

Le choix d'un livre qui guérit, l'utilisation de la lecture dans un contexte de développement personnel et bien-être, une personne souffrante de troubles psychologiques, un bibliothécaire, thérapeute, des notions qu'on a souvent entendues et qu'on a voulues les rassembler sous la coupe d'une même notion, la bibliothérapie.

La bibliothérapie, une pratique afin de faire soulager, une anxiété, un mal, une angoisse, par le livre en tant qu'objet d'assistance et outil thérapeutique. On recense un nombre d'avantages de la bibliothérapie, ou le livre manuel en tant qu'objet permet de fournir des renseignements sur une maladie, causes, symptômes, thérapie, ou le cas contraire à travers une narration, basée sur des faits véridiques, un récit , une histoire, un effet de satisfaction à travers cet acte de lecture qui permet de donner une sensation de bien-être. Le plaisir de la lecture, loin d'une souffrance psychique, dont certaines personnes, ont le goût à vivre une histoire, et se mettre notamment dans la peau du personnage, donne essentiellement un confort et une détente. On associe aussi à la bibliothérapie, la lecture de livres d'auto-assistance, ou de développement personnel, ou le lecteur se confronte à des monographies traitant des sujets psychosociologiques tels que la timidité, le stress, la solitude, la réussite professionnelle.

La notion de bibliothérapie s'efforce de faire son chemin depuis quelques années, du fait de son originalité et de ses effets sur les personnes la prenant comme remède médical. Est-elle une pratique qui revient de droit aux psychothérapeutes ? vu qu'elle touche au début de son instauration des personnes souffrantes d'handicaps, ou de troubles psychiques, ou mentaux, ou aux bibliothérapeutes, dont leurs rôles se focalisent et déterminent le bon choix de livres qui apaisent et soulagent les inquiétudes de cette frange de malade. Ce que l'américaine Sadie Peterson Delaney qui est reconnue comme pionnière de cette pratique a fait, ou elle a pu joindre entre son premier métier, comme travailleur social puis entame une formation de bibliothécaire, au début des années 20. Le bénéfique dans cette pratique, c'est la relation entre la littérature (document papier) la lecture, comme activité psychosensorielle et la psychanalyse, comme mode de traitement, elle est une source d'enrichissement, l'une pour l'autre. Quel que soit le thérapeute, psychanalyste qu'il soit, ou bibliothécaire, la médiation existe entre le patient et le livre.

Nous allons essayer de définir des notions qui déterminent les bonnes pratiques de la bibliothérapie, à savoir le livre, comme premier objet de thérapie, la lecture, comme acte de communication entre le texte et le patient, et à la fois un remède et enfin le thérapeute, le bibliothécaire qu'il soit, sans oublier de donner un bref aperçu sur la bibliothèque comme édifice culturel rassemblant différents documents servant comme thérapie à tout malade. Nous présenterons par la suite, la bibliothérapie, comme remède et accompagnement à tous les troubles psychologiques, le choix de livres pour les diverses thérapies, et les bienfaits de la lecture sur les patients.

## **2. Livre et lecture**

### **2.1. Le Livre**

Afin de comprendre la révolution du livre, il convient de rappeler brièvement les étapes de l'apparition de celui-ci, et ceci en parcourant les divers siècles de son histoire. Le livre a pris des formes successives avant d'y arriver à le connaître dans son état actuel. « Les premiers écrits durant l'époque de l'antiquité ont pour support des tablettes d'argile ou de pierre employée en Mésopotamie, dès le III<sup>e</sup>-ème millénaire avant notre ère, on traçait des caractères dans des tablettes d'argile encore molles et humides, au moyen d'un instrument triangulaire. Ce trésor constituait la bibliothèque et les archives des rois d'Assyrie. » (Labarre, 1970)

La civilisation du livre se développe encore plus, le papyrus viendra remplacer les tablettes d'argiles. « C'est un support d'écriture obtenu grâce à la transformation des tiges d'une plante sur le bord du Nil et dans les marais de son delta. La longueur moyenne d'un rouleau était de 6 à 10 mètres. C'est une invention égyptienne qui remonte à environ 5 000 ans. Le papyrus fut utilisé en Egypte et autour de la mer Méditerranée » (Labarre, 1970)

Le papyrus fut le support d'écriture non seulement pour les livres, (poésie, théâtre, conte) mais aussi pour les registres fiscaux, actes notariés, et toutes les correspondances, il a servi aussi pour la fabrication des mèches de chandelles pour emballer de la nourriture.

A la suite d'une interdiction des exportations de papyrus décrétée par les Égyptiens, qui craignaient que la bibliothèque de Pergame surpassât celle d'Alexandrie. Un nouveau support d'écriture succède au papyrus, le parchemin, il fut introduit par Eumène II, roi de Pergame en Asie au II<sup>e</sup> siècle av. J.C. Une peau d'animaux souvent de mouton, de veau ou de chèvre, on leur faisait subir une préparation de lavage afin d'obtenir une surface pour écrire. « Le parchemin était à la fois une matière plus solide et plus souple que le papyrus et permettait de gratter et d'effacer. Les feuilles pouvaient être assemblées sous différentes formes pour obtenir, le Codex utilisé à partir du I<sup>er</sup>-II<sup>e</sup> siècle, un ensemble de feuilles cousues en cahiers et peut être considéré comme l'ancêtre du livre moderne. » (Labarre, 1970)

L'invention du papier en Chine par un certain Cai Lun à partir du II<sup>e</sup> siècle, en parallèle se développe l'usage de l'encre. L'imprimerie voit son apparition en 1454, ou un certain Gutenberg, révolutionne le monde de l'écrit, par le livre moderne.

« Le livre de forme codex est imprimé sur papier, tel qu'il existe encore aujourd'hui, il date de la fin du XV<sup>e</sup> siècle. On peut toutefois penser que cette forme a encore de l'avenir pour être des supports d'information. L'utilisation du livre numérique ou, e-book est encore assez marginale aujourd'hui. » (Boyer, 1980)

Comment définir le livre ? « L'Unesco propose une définition en 1964 « Publication non périodique imprimée comptant au moins 49 pages, pages de couverture non comprises, éditée dans le pays et offerte au public. » (U.N.E.S.C.O.).

## **2.2. La Lecture**

La lecture, n'est possible que si la personne connaît la langue, arrive à assembler des caractères alphabétiques, des signes graphiques, et reconnaître la signification exacte des mots, des notions, des phrases, des textes dans une éventualité bien définie. On peut tout facilement lire un texte philosophique, sans vraiment saisir le contenu exact.

L'histoire de la lecture est inséparablement liée à l'écriture qui remonte au cours du IV<sup>e</sup> av. J.C. Les peuples anciens ont nécessairement eu besoin de l'écriture, devenue une méthode plus fiable d'enregistrement et de conservation des transactions commerciales et des lois juridiques.

La lecture est défini comme « Action de lire, de déchiffrer toute espèce de notation, de prendre connaissance d'un texte. La lecture d'un plan, d'un message en morse, d'un livre. Le fait de savoir lire, déchiffrer et comprendre ce qui est écrit. » (Dictionnaire en ligne. <http://www.larousse.fr.dictionnaire.francais.lecture.>)

« La lecture est l'activité de compréhension d'une information écrite stockée dans un support et qui est transmise au moyen de certains codes/symboles, tels que le langage. Ces codes/symboles sont identifiables par la vue, l'audition et même par le toucher, à l'image du système d'écriture tactile connue sous le nom de Braille. » (Les définitions, 2011).

La lecture est importante dans la vie, elle fait un changement dans le comportement habituel de l'être humain, ou la personne, découvre de nouveaux horizons, elle apaise, elle soigne, elle soulage, elle rend la personne heureuse, elle fait accroître les connaissances, elle cultive, elle détend.

### **2.3. La Bibliothèque**

Une bibliothèque : du grec biblio, « livre » ; thèque « dépôt » est le lieu où est conservée et lue une collection organisée de livres. Il existe des bibliothèques privées et des bibliothèques publiques. Les bibliothèques proposent souvent d'autres documents (journaux, périodiques, enregistrements sonores, enregistrements vidéo, cartes et plans, partitions) ainsi que des accès à internet et sont parfois appelées médiathèques.

Les bibliothèques apparaissent avec le besoin d'organiser la conservation et le travail des textes. Les plus célèbres bibliothèques antiques est celle de Ninive en Mésopotamie et celle d'Alexandrie. Les bibliothèques connaissent un développement significatif au XX<sup>e</sup> siècle, sous l'impulsion de l'Américain Melvil Dewey, suivi par Paul Otlet et Henri La Fontaine, et du Français Eugène Morel. Il se traduit notamment par une amélioration des catalogues et des classifications, par un mouvement de normalisation de description, mais aussi par une volonté de renforcer l'accueil et le service auprès du public.

## **3. La bibliothérapie**

### **3.1. Définitions**

La bibliothérapie s'appuie sur le rôle du livre comme thérapie, les chercheurs dans ce domaine ont fourni plusieurs définitions de la bibliothérapie. Le *Webster's International Dictionary* donne une définition en (1961) « La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie, et un moyen pour résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. » (Bonnet, 2011). Ainsi, elle est comme un « Processus d'interaction dynamique entre la personnalité du lecteur et la littérature » (Bonnet, 2011), et « Une transaction entre l'écrivain et le lecteur » (Bonnet, 2011). Dans laquelle, « Un choix de textes comme aide thérapeutique en médecine et en psychiatrie, aide à la solution de problèmes personnels par des lectures guidées, utilisation de la lecture comme soutien efficace d'une thérapie ». (Alptuna, 1998)

On distingue, deux approches sur la bibliothérapie qui cohabitent entre elles, la bibliothérapie informative et la bibliothérapie créative.

*La bibliothérapie informative, première forme de la bibliothérapie, développée dans les pays anglo-saxons. Elle fut pratiquée par des médecins et des psychologues, « elle consistait à prescrire des livres à des patients à des fins d'informations, afin de les aider à guérir ou à améliorer un problème de santé principalement d'ordre psychologique. » (Aline, 2020)*

La bibliothérapie créative, « le bibliothérapeute va utiliser les textes sur le moment en faisant une lecture à haute voix. » (Aline, 2020). Ce mode de lecture à haute voix permet aux patients de profiter du texte, mais aussi du narrateur, sa voix, sa posture, sa gestuelle, mais aussi du groupe présent dans l'atelier.

### **3.2. Histoire de la bibliothérapie**

La littérature sur le sujet de la bibliothérapie place le concept parmi les notions jeune apparu dans les dictionnaires de la langue française, sa signification sa définition, seulement le concept ancien, où il est composé de deux mots grecs, si nous le disséquons, nous aurons les termes suivant « biblios » et « therapeia » ou la signification en français est « livre » et « soin » le soin par les livres.

L'Égypte comme première dynastie de l'époque antique, a connu la plus ancienne bibliothèque, celle du Pharaon Ramsès II. A l'entrée de cet édifice, elle portait l'inscription suivante, « la maison de la guérison de l'âme », y a-t-il eu des séances et des soins thérapeutiques par le livre et la lecture ? Nous ne doutons pas du progrès médical, dont l'Égypte avait atteint le sommet. On souligne que « Les anciens laissaient entrevoir le pouvoir « curatif » des textes chez les grecs, la lecture en public des textes dramatiques et poétiques contribue à la purification et au soulagement des émotions : c'est un concept aristotélien appliqué originellement aux effets de la dramaturgie, connu sous le nom de « catharsis ». Le traitement consiste à soigner le tempérament plus ou moins émotif du spectateur par des émotions provoquées. » (De Turckheim-Pey, 1984) En outre, « Ce processus est également admis au Moyen-âge, il consiste à reconnaître aux textes religieux un effet thérapeutique. Les établissements de soins étant pour la plupart créés par les ordres religieux, ou les bibliothèques des monastères et des couvents ne procurent que des livres religieux à lire ou faire lire. » (De Turckheim-Pey, 1984)

En 1272, cette pratique fut usage dans l'hôpital d'Al Mansur en Égypte, le saint Coran était proposé en tant que traitement médical aux malades ayant subi des interventions chirurgicales.

Au XVIII<sup>ème</sup> siècle, l'idée que la lecture pouvait faire de l'homme un être meilleur et que pendant la maladie et la convalescence, l'homme pouvait ressentir le besoin de lire un livre, et ceci à une importance considérable. « Plus loin dans l'histoire au début du XIX<sup>ème</sup>

siècle, les représentations de la maladie mentale évoluèrent. Certains psychiatres envisageaient l'utilisation de livres afin de réduire la souffrance et l'ennui de leurs patients au sein des asiles. Le fondateur de la psychanalyse, Sigmund Freud proposait une cure de lecture "reading cure" en complément d'une cure par la parole "talking cure", tout en reprenant le phénomène de Catharsis d'Aristote. » (Dusart, 2020)

« L'histoire de la bibliothérapie en Amérique remonte au moins au début du XIX<sup>ème</sup> siècle. Benjamin Rush a été l'un des premiers Américains à recommander l'utilisation de la bibliothérapie ; John Minson Galt II, a été le premier Américain à écrire un article sur le sujet. La lecture était considérée comme l'une des meilleures mesures thérapeutiques dans le traitement des malades mentaux et, au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, chaque grand hôpital psychiatrique avait une bibliothèque pour les patients ; beaucoup étaient assez étendus. Les journaux et les périodiques étaient fournis en grand nombre et les œuvres de Sir Walter Scott jouissaient d'une grande popularité. » (Weimerskirch, 1965). Ainsi, « Au début du XX<sup>ème</sup> siècle Marcel Proust dans son texte sur la lecture donne un indice sur le concept de bibliothérapie, lorsqu'il parle du rapport entre lecture et thérapie, il suggère la lecture comme soin psychothérapeutique. » (Wikipédia)

La première guerre mondiale éclate, des médecins américains décident d'utiliser des livres pour soulager des militaires victimes de névrose et de troubles psychologiques. Les résultats sont positifs, les soldats se sentent mieux : naissance de la bibliothérapie aux Etats-Unis. Cependant, cette thérapie n'exclut nullement quelques précurseurs, une pionnière de la bibliothérapie Sadie Peterson Delaney, une noire américaine, débute comme travailleur social, puis entame la formation de bibliothécaire en (1920), « Elle applique des méthodes d'animation autour du livre : elle a toujours en tête qu'il faut faire venir le livre auprès de ceux qui, handicapés par des maladies, ou d'autres empêchements d'ordre social ne peuvent y avoir accès par eux même. (Alptuna, 1998). Les années (1930), verront l'application d'un programme combinant psychiatrie et science livre, une initiative du docteur Karl Menniger, éminent psychiatre américain, en collaboration avec le bibliothécaire de la bibliothèque du Mc Lean Hospital au Massachusetts. Le bibliothécaire pris les fonctions de bibliothérapeute. « En 1962, un symposium sur la bibliothérapie fut organisé par la revue « Library Trends », et en 1964 l'A.L.A. (American Library Association) institua un groupe de recherche avec des professionnels tels que médecins, psychologues, animateurs, bibliothécaires et infirmières » (De Turckheim-Pey, 1984)

En France, en (1946), la psychothérapeute Lucie Guillet observe les bienfaits de la poésie sur ses patients ; incitant ainsi les malades à lire des vers. En (1961), paraît une première définition dans le Webster International (dictionnaire anglais) : « La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en

médecine et en psychiatrie. Et un moyen de résoudre les problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. » (Leaz, 2016). Par la suite en (1994), un philosophe du nom de Marc-Alin Ouaknin publie un livre « Bibliothérapie, lire c'est guérir ». De nombreux travaux sur l'utilisation du livre, comme remède et soin thérapeutique, sont réalisés notamment en mémoire de master, DSB, DEA et thèses de doctorat en médecine, soutenues en France, à partir des années (1984). Un travail de thèse de doctorat fut soutenu en Algérie, université Oran1, département de bibliothéconomie par la défunte professeure Nadji-Aboura Yamina en (2011).

#### **4. Le bibliothérapeute**

Nous nous arrêtons dans cette partie sur la profession et l'exercice de la bibliothérapie. Peut se joindre à cette tâche tout thérapeute ayant des capacités professionnelles et médicales à suivre une personne en besoin d'un remède de soulagement d'une anxiété, d'une dépression à travers la lecture.

Le rôle du thérapeute est défini afin d'établir une relation avec son patient, il devra savoir que cette personne est malade, elle souffre d'une quelconque maladie. Une confiance doit être établie entre lui et son patient. La thérapie de base est la lecture, mais la communication et l'échange peut s'avérer encore un remède au service du patient.

Y a-t-il des formations en bibliothérapie ?

Le questionnement nous renvoie à une institution habilitée à donner ce genre de formation, sanctionnée par un diplôme de bibliothérapeute, un cursus de formation. Le cas n'est pas exactement supposé, la formation existe sous un autre angle, il s'agit d'une formation de courte durée, en présentiel ou en ligne.

Dans un article intitulé, comment se former à la bibliothérapie (les formations pour devenir bibliothérapeute), l'auteur déclare : « je n'ai pas encore trouvé de pays où le métier de bibliothérapeute soit reconnu de manière officielle... » Pas de diplôme de bibliothérapeute, pas de poste de recrutement, pas de cursus officiel qui permet d'obtenir ce titre. Quelques personnes actives dans la bibliothérapie se sont regroupées en 2020 pour fonder l'Association francophone de bibliothérapie, présente sur Facebook. Elle a pour but, une plus grande visibilité de la bibliothérapie et de donner un écho aux travaux universitaires et aux publications sur le sujet ». (Aline, 2020).

Existe-t-il quand même des formations pour devenir bibliothérapeute ?

La réponse est affirmative, dans certains pays non-francophones, la bibliothérapie a réussi à frayer un chemin jusque dans les universités. La Florence University of the Arts a débuté un cours de bibliothérapie. D'autres institutions proposent la formation, comme l'International Federation for Biblio/Poetry Therapy. (Aline, 2020)



Cette institution propose des formations qui se rattachent aux bienfaits de la personne et remède thérapeutique. Thérapie par la poésie, facilitation de la poésie appliquée, thérapie par le journal, bibliothérapie, thérapie par la biblio/poésie, thérapie par la poésie/journal, des formations destinées à refléter l'utilisation interactive de la littérature et/ ou de l'écriture pour favoriser la croissance et la guérison. (Aline, 2020)

La formation est sanctionnée par trois types de certificats :

Deux formations : Certified Poetry Therapist (CPT) "Thérapeute Poétique Certifié"

Et Registered Poetry Therapist (RPT) "Thérapeute Poétique Agréé". Des professionnels agréés qui ont une formation approfondie en santé mentale et peuvent travailler de manière indépendante avec des populations souffrantes de troubles émotionnels, dans des cliniques, des hôpitaux. La troisième formation : Certified Applied Poetry Facilitator (CAPF) "Animateur Certifié en Poésie Appliquée", elle se base sur l'alliance entre l'amour et la connaissance de la littérature et de l'écriture à une compréhension de la psychologie de base et de la dynamique de groupe. (Aline, 2020)

Concernant la formation en France, nous nous sommes basés dans cette étude sur une typologie de formations à la bibliothérapie :

Celle de Régine Detambel, qui est écrivaine, masseur –Kinésithérapeute, elle est chargée de cours à la faculté de médecine de Montpellier. Elle propose des formations en bibliothérapie créative, individuelle ou en groupe, en présentiel ou à distance. Une animation culturelle relationnelle qui mobilise divers outils (lecture à voix haute, écriture, dessin, médiation par les objets...) et permettant d'accompagner tous les publics en quête de sens, d'éveil ou d'apaisement, des enfants aux sujets âgés. La formation est ouverte, à tout professionnel du livre (bibliothécaire, documentaliste, libraire), personnel médical, animateur, particulier. Un programme de formation est proposé où le futur bibliothérapeute doit suivre les thèmes suivants :

Aborder les effets thérapeutiques des textes- le récit de soi- Animer son propre atelier de bibliothérapie créative –la bibliothérapie dans le monde- des outils pour choisir les textes à partager-atelier d'écriture et bibliothérapie- comment ouvrir un atelier de bibliothérapie- animation en bibliothèque- constituer une bibliothèque thérapeutique. (Detambel, 2019)

La deuxième formation, celle de Lionel Aobdia, praticien de médecine alternative en France, il consacre sa formation sur la bibliothérapie intuitive, qui se base sur l'intuition du bibliothérapeute pour proposer des lectures aux patients, et ceci après une séance de discussion et d'échange.

### **5. Patients concernés et bienfaits de la bibliothérapie**

Quelques essais et écrits sur la bibliothérapie et notamment de la part des médecins et des psychiatres, pointent du doigt, cette thérapie comme étant destinée à des « malades psychiatriques ». Par malade psychiatrique, on sous-entend la définition suivante, « La dépression, les addictions, l'anxiété et les phobies, les troubles de comportement alimentaires, les psychoses (dont la schizophrénie), le trouble bipolaire ou la personnalité borderline sont des exemples de troubles psychiatriques. » (<http://www.frcneurodon.org.comprendre-le-cerveau>)

Françoise Alptuna dans son article « Qu'est- ce que la bibliothérapie ? Paru dans le bulletin des bibliothèques de France (BBF)dresse une liste des patients dont la bibliothérapie est bénéfique pour eux, elle cite les déprimés, névrosés, psychotiques, en associant bibliothécaires et thérapeutes dans les pratiques.La bibliothérapie s'intéresse aussi au comportementalisme, à travers l'analyse et la thérapie des personnes souffrant de troubles comportementales dans des situations bien précises, en présence de personnes étrangères, lors d'un examen, en voyageant, le patient trouvera un remède bénéfique lors des séances de bibliothérapie.

Céline Van Nieuwenborgh, sexologue, affirme dans un article intitulé " Sexologie : ces lectures qui soignent, ou du moins nous font réfléchir "« Qu'il n'est pas rare que mes proches ou mes patients me demandent des conseils sur des ouvrages à lire concernant certaines de leurs difficultés, en psychologie ou sexologie. Je travaille d'ailleurs souvent avec la bibliothérapie dans mes suivis thérapeutiques.Cette bibliothérapie est souvent un complément des séances de thérapie mais dans certains cas les lectures suffisent à comprendre et/ou résoudre leurs difficultés sans passer par la case des séances thérapeutiques. » (Van Nieuwenborgh 2020). Dans cette perspective, une étude menée auprès de spécialistes de soins dans la région de Denver au Canada, sur l'orientation des patients souffrants de problèmes de vie et leurs choix de livres. L'étude a statué sur les problèmes suivants : faire face aux crises et transitions de vie, parents et enfants, parentalité, faire face à la maladie et à l'invalidité, décès et fin de vie ; modification du mode de vie, sexualité et faire face aux sentiments. Une liste bibliographique d'ouvrages qui peut servir de guide aux médecins et thérapeute.

On s'interroge souvent sur quel genre de livres à utiliser pour les diverses thérapies, en réalité comme le soulignait un spécialiste de la bibliothérapie « Un livre n'est pas du paracétamol ». L'effet qu'il produira ne sera jamais le même d'une personne à une autre.

Pierre André Bonnet, auteur d'une thèse de doctorat intitulée, la bibliothérapie en médecine générale (2009), l'auteur avance ceci, « j'imprime la couverture du livre, je signe, je tamponne, et je mets ça dans le dossier médical. », une façon de pouvoir suivre le patient dans

l'avancement de son état de santé. Une pratique dans le sud de la France, ou une autre pratique presque semblable à Londres, où les praticiens prescrivent des livres sur ordonnances, et le tout sera remboursé par la sécurité sociale.

Le bibliothérapeute doit en parallèle de ses connaissances sur la bibliothérapie, être tenu de rassembler sa propre bibliographie thérapeutique, des livres qu'il mettra en proposition à ses patients. Généralement, les bibliothérapeutes classent les livres en trois catégories :

1. La littérature au sens large, il s'agit des ouvrages de fiction, tels que les romans, la BD, la poésie, le théâtre, les nouvelles, les biographies etc...

2. Les ouvrages de psychologie grand public, de vulgarisation, des livres pour aider le lecteur : livres de développement personnel, documentaires sur un trouble particulier. Un livre qui résout et identifie un problème.

3. Les self-help books, traduit par " livre d'auto-traitement ", intervient le rôle de l'auteur dans le livre, où il propose au lecteur une aide pour s'en sortir d'une situation précise : arrêter de fumer, retrouver la confiance en soi, se faire des amis, surmonter une phobie, l'alcoolisme, dépression, obésité, ....

Si la bibliothérapie est pratiquée depuis longtemps, il a fallu attendre (2009) pour que la science se penche sérieusement sur le sujet. Selon une étude américaine publiée en (2013) du neuropsychologue anglais David Lewis, il affirme que «lire abaisserait le niveau de stress de 68%. C'est plus que la musique (61%), une tasse de thé (54%) ou une promenade (42%).La lecture renforcerait par ailleurs la mémoire, et réduirait les risques d'Alzheimer. Et à en croire des chercheurs de l'université de Yale aux Etats-Unis en (2016), elle prolongerait l'espérance de vie, en suivant pendant 12 ans plus de 3.600 personnes de plus de 50 ans, ces scientifiques ont remarqué que les lecteurs assidus (plus de 3h30 par semaine) vivaient en moyenne 23 mois de plus que ceux qui ne lisaient pas. » (La Dépêche, 2021). Aussi, parmi les bienfaits de la bibliothérapie, est que cette pratique permet de :

-Développer la créativité, surtout en ce qui concerne, la créativité chez les enfants orphelins, sans famille ;

-Réduire le stress, les personnes qui stressent rapidement, qui sont irritables, trouve un remède efficace dans la bibliothérapie ;

-Se rendre plus disponible au changement, la lecture par des séances de bibliothérapie permet le changement et l'épanouissement de la personne ;

-Retrouver son estime de soi, faire confiance à soi-même, savoir prendre les bonnes décisions, bien gérer sa vie ;

- Améliorer ses relations avec les autres, apprendre à se faire des amis, nouer une relation de fidélité.

## Conclusion

Un médicament à une action bien ciblée sur une maladie quelconque, le livre à une action efficace qui diffère d'une personne à une autre. Le titre d'un livre, son contenu ont un effet plus raisonnant, selon l'histoire, le personnage, s'il s'agit d'un roman, ou l'orientation et l'indication dans la vie, s'il s'agit d'un ouvrage de vulgarisation, ou la proposition d'aide spécifique à une situation critique dans le cas de livre d'auto-traitement.

En réalité, la bibliothérapie est à la disposition de chaque personne, dont elle surmonte ses problèmes par des lectures sélectives, d'où elle n'aura pas besoin de bibliothérapeute.

Nous avons essayé de démontrer dans cette présentation que la bibliothérapie est une dimension efficace à intégrer dans la vie de l'être humain en générale et dans le processus psychothérapeutique en particulier. Le livre par ses textes et son contenu à des bienfaits indéniables, qu'il faut les saisir notamment par les professionnels de la santé ; bibliothérapeute, psychothérapeute, médecin,....Malheureusement, cette pratique reste totalement méconnue dans certains pays, comme l'Algérie.

## Bibliographie

- Alptuna, F. (1994). Qu'est- ce que la bibliothérapie ?.*Bulletin des Bibliothèques de France (BBF)*,39(4), p. 94-97.En ligne : <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-1994-04-0094-011> ISSN 1292-8399.
  - Alptuna, F. (1998). Une pionnière de la bibliothérapie : Sadie Peterson Delaney. *Bulletin d'informations de l'Association des Bibliothécaires Français*, 181,73-74.
  - Bonnet P.N. (2011). La bibliothérapie en médecine générale. (Thèse de doctorat inédite). Université de la méditerranée Aix-Marseille.
  - Boyer, A.M. (1980).*Le livre*. Paris, France : Librairie Larousse.
  - De Turckheim-Pey, S. (1984). *La bibliothérapie : aspects et applications* (Mémoire de maîtrise inédit).École Nationale Supérieure des Bibliothèques (E.N.S.B), Villeurbanne, France.
  - Dusart, C. (2020). *Utilisation de la bibliothérapie en médecine générale. Enquête d'opinion auprès des généralistes de la Réunion* (Thèse de doctorat inédite). Université de la Réunion.
  - Labarre, A. (1970).*Histoire du livre*. Paris, France : P.U.F.
  - Weimerskirch, P.J.(1965) Benjamin Rush et John Minson Galt, II. Pionniers de la bibliothérapie en Amérique, *Bulletin de l'Association des Bibliothèques Médicales*.Oct 53(4), pp510-526 Repéré le 10 septembre 2022 à <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Sitographie
- Livre (s.d.).Dans Wikipédia l'encyclopédie libre. Repéré le 31 Août 2022 à [https://fr.wikipedia.org/wiki/livre\\_\(document\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/livre_(document)).
  - Dictionnaire de français, Larousse en line, Repéré le 01 septembre 2022 à <http://www.larousse.fr/dictionnaire.francais.lecture>
  - Définitions de lecture-Concepts et sens-Les Définitions, Repéré le 01 septembre 2022 à <http://lesdefinitions.fr.lecture>.
  - Aline. (2020) Comment se former à la bibliothérapie, Repéré le 03 septembre 2022 à <http://bibliotherapie-suisse.ch/formation-bibliotherapie>.
  - Detambel, R. (2019). Atelier et formation à la bibliothérapie, Repéré le 03 septembre 2022 à <http://www.detambel.com/index/php>.
  - Bibliothérapie (s.d.).Dans Wikipédia l'encyclopédie libre. Repéré le 12 septembre 2022 à [https://fr.wikipedia.org/wiki/bibliotherapie\\_\(document\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/bibliotherapie_(document))
  - Leaz. (2016) Bouquine ta thérapie. Repéré le 13 septembre 2022 à <https://bouquinetatherapie.wordpress.com>
  - Van Nieuwenborgh, C. (2020) Sexologie : ces lectures qui soignent, ou du moins nous font réfléchir. Repéré le 13 septembre 2022 à <https://www.ospheres.com> > sexologie-et-bibliotherapie
  - La dépêche (2021). La bibliothérapie, ou comment la lecture peut soigner certains maux ? Repéré le 17 septembre 2022 à <https://www.ladepeche.fr> > Santé > Psycho- Sexo.
  - Livre (1964). Dans manuel de l'Unesco. [https://portal.unesco.org/fr/ev.php-URL\\_ID](https://portal.unesco.org/fr/ev.php-URL_ID)
  - Fédération pour la recherche sur le cerveau (S.D.) Les maladies psychiatriques et les troubles du comportement. Repéré le 14 septembre 2022 à <http://www.frcneurodon.Org>. Comprendre – le – cerveau