

--> See the **erratum** for this article

## La bibliothérapie : quand lire fait du bien

Myriam de Repentigny

---

Volume 38, Number 1, Spring–Summer 2015

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/73860ac>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Association Lurelu

### ISSN

0705-6567 (print)

1923-2330 (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this article

de Repentigny, M. (2015). La bibliothérapie : quand lire fait du bien. *Lurelu*, 38(1), 99–100.



Nadine Gagnier

(photo : Laure Colin)

## La bibliothérapie : quand lire fait du bien

Myriam de Repentigny

99

La bibliothérapie : voilà un sujet dont on n'entend pas souvent parler. Si le terme est peu connu, et s'il est difficile d'en donner une définition exacte parce qu'il n'est pas encore inscrit dans les dictionnaires, le concept, lui, est plus ancien qu'on pourrait le croire. Car, de tout temps, les hommes ont puisé dans la littérature pour trouver des réponses à leurs questions et des remèdes à leurs maux.

Au cours des dernières années, on a vu éclore un nombre incalculable d'ouvrages de psychologie populaire (les fameux «*self-help books*»), traitant des sujets les plus divers : estime de soi, anxiété, dépression, phobies, etc. Ces livres, destinés aux adultes et occupant souvent le palmarès des meilleures ventes en librairie, constituent en quelque sorte des recettes pour améliorer sa vie et y trouver un sens, pour réfléchir sur un sujet donné ou pour trouver des solutions à certains problèmes. En outre, des ouvrages de fiction (contes, romans, poésie) où l'expérience des héros fait écho à celle des lecteurs, et les livres de témoignages fondés sur des histoires vraies, s'avèrent être tout aussi populaires auprès d'une certaine clientèle.

Beaucoup plus développée dans les pays anglo-saxons, notamment aux États-Unis, la bibliothérapie commence cependant à se tailler une place en France et au Québec. L'idée selon laquelle la lecture pourrait avoir des vertus thérapeutiques est de plus en plus répandue et, dans leur pratique, des thérapeutes, en soutien à la psychothérapie, n'hésitent pas à recommander certaines lectures à leurs patients. Ces livres devien-

nent des alliés thérapeutiques et un moyen de mettre le patient au centre de la prise en charge de ses troubles, en s'appuyant sur ses compétences personnelles et sur son autonomie.

### Pour les enfants... et leurs parents

En octobre 2014, le colloque annuel *Lis avec moi*, à la Maison des arts de Laval, avait pour thème «Lire pour apprivoiser la vie : sujets délicats et questions épineuses». À cette occasion, Nadia Gagnier, auteure et docteure en psychologie spécialisée en anxiété et en thérapie familiale, a donné une conférence intitulée : «Les bienfaits de la lecture chez les jeunes... Même lorsqu'il s'agit de sujets tabous?» Présentant le livre comme étant à la fois un outil pour apprendre, un miroir social et une façon de prendre du recul, elle a expliqué, à l'aide de multiples exemples, en quoi consistait la bibliothérapie et de quelles façons cette approche pouvait être salutaire pour les jeunes. Ainsi donc, le livre, agissant comme un intermédiaire et s'avérant parfois moins menaçant qu'une intervention directe auprès d'un enfant, pourrait refléter, tel un miroir, les émotions, attitudes, intérêts et relations interpersonnelles de ce dernier, lui permettant par le fait même de mieux se connaître et de s'autovalider. L'enfant s'identifie au héros; cette identification lui permet de briser son sentiment de solitude, ce qui peut s'avérer rassurant. Par ailleurs, le comportement du héros face à certaines situations peut l'aider à mieux comprendre ses propres problèmes, à restructurer ses pensées et l'inspirer dans la recherche de solutions positives ou de nouvelles façons d'agir. Une résolution positive de l'histoire peut également (re)donner à l'enfant confiance en la vie et en lui-même, facilitant, du coup, sa propre guérison affective.

L'utilisation du livre peut aussi être bénéfique par effet de contraste. Cela se produit lorsque le personnage est «pire» que l'enfant et que ce dernier, en s'y comparant,

«autovalide» ses propres comportements. Enfin, un livre peut aider l'enfant à mieux comprendre ce que vivent ses pairs, facilitant par le fait même ses relations interpersonnelles. À cet effet, Nadia Gagnier, lors de sa conférence, a évoqué la collection «Ainsi va la vie» (Éd. Calligram), mettant en vedette Max et sa sœur Lili, des personnages bien connus des enfants. Cette collection de bandes dessinées petit format, accessible et populaire auprès des 7 à 12 ans, mise avant tout sur l'humour pour traiter, en douceur, de sujets parfois difficiles. À ce jour, la collection comporte plus de cent titres et chacun aborde un thème vécu par les enfants ou un de leurs proches, qu'on pense entre autres au divorce, à l'intimidation, à la peur de l'échec, à la maladie ou encore au deuil. Dans chaque titre, la situation «problématique» est résolue ou du moins discutée avec les parents.

Nadia Gagnier explique également de quelle manière elle utilise, dans sa pratique, la collection «Dominique» (Éd. du Boréal). Cette collection de romans – écrits par Jean Gervais et destinés aux jeunes de 8 à 12 ans – vise à sensibiliser les lecteurs à toutes sortes de thématiques présentes dans notre monde moderne, par exemple la pédophilie, l'anxiété, l'alcoolisme d'un parent, l'hyperactivité ou encore les troubles d'apprentissage. Conçus pour faire de la prévention, ces ouvrages cherchent avant tout à informer, mais aussi à apprendre aux jeunes, par le truchement de la fiction, à élaborer des stratégies qui leur permettront de faire face à leurs problèmes. En outre, les romans de la collection «Dominique» ont pour but d'amener les enfants, de même que leurs parents, à changer leur regard sur une situation donnée.

Dans le même ordre d'idées, les Éditions de Mortagne, avec la populaire collection «Tabou», disent vouloir favoriser le dialogue entre les parents et leurs adolescents et «ouvrir les canaux de communication» tout en sensibilisant les adultes à la réalité des

jeunes d'aujourd'hui. Les romans de cette collection traitent tous de sujets-«chocs», tels que les gangs de rue, la violence conjugale, le décrochage scolaire et les maladies mentales. On trouve par ailleurs, en annexe de ces romans, une liste de ressources (coordonnées d'organismes et de centres d'aide) en lien avec le sujet abordé.

Enfin, les livres traitant de sujets délicats, que l'on parle d'albums destinés aux tout-petits ou d'ouvrages conçus pour les enfants plus âgés et les adolescents, peuvent fournir aux parents, aux enseignants et autres intervenants un langage approprié pour discuter avec ces derniers et aborder avec eux des questions «épineuses» avec davantage de simplicité. Le vocabulaire ainsi acquis s'appelle le «vocabulaire affectif». Celui-ci vise à mettre des mots sur les pensées, les émotions, les comportements et les attitudes, en fonction de l'âge de l'enfant. De plus, ce vocabulaire peut être transmis aux plus jeunes qui, en acquérant un langage qui leur permet de nommer clairement leurs émotions, voient leur colère et leur agressivité diminuer.

### En groupe

Pour les plus petits, l'utilisation du livre d'histoire peut aussi être thérapeutique. De nombreux albums abordent, de façon ludique, des sujets aussi variés que la propreté, la colère, les cauchemars ou la venue d'un nouvel enfant au sein de la famille. Dans un contexte scolaire, le recours à ce type de livres peut amener une cohésion de groupe et faciliter le partage de perceptions et d'opinions sur des situations angoissantes ou impliquant un conflit. Les discussions autour du livre peuvent également participer au développement de nouvelles habiletés sociales et de résolution de problèmes en plus de contribuer à une meilleure compréhension des émotions. Par ailleurs, pour les interventions en groupe, la lecture d'albums de fiction s'avère souvent moins menaçante que l'utilisation de «*self-help books*», qui

peuvent étiqueter les enfants aux prises avec des difficultés particulières. Cet étiquetage comporterait un risque lorsque des informations personnelles ou des secrets sont partagés.

Christine Roy, enseignante au préscolaire, considère qu'il est essentiel de lire des albums aux enfants. «C'est en lien étroit avec la compétence 4 du programme de l'éducation préscolaire : «Communiquer en utilisant les ressources de la langue», qui amène l'enfant à développer la communication», précise-t-elle. D'autre part, M<sup>me</sup> Roy croit que les albums peuvent venir en aide aux enfants, sur le plan affectif : «L'histoire dépeinte dans l'album peut aider à cerner une situation/émotion similaire vécue par l'enfant. Des émotions, des couleurs et des mots seront proposés au jeune lecteur, ce qui peut l'inciter à observer qu'il n'est plus seul, qu'il y a peut-être une solution (selon les histoires).

Le plus intéressant, c'est que ces propositions sont dans le langage et l'imaginaire adapté pour son développement affectif! De plus, c'est ludique et par le fait même moins menaçant. L'adulte sera aussi plus enclin à les consulter lorsque tel ou tel sujet sensible doit ou devra être abordé avec les enfants. Également, l'enfant peut s'y référer pour discuter du sujet à sa façon», explique-t-elle.

Cependant, M<sup>me</sup> Roy indique qu'elle se sert souvent des albums (en particulier ceux traitant des

sujets «sensibles») comme tremplins afin de lancer une discussion, une réflexion, ou tout simplement dans le but d'appuyer et d'illustrer ses propos.

Que ce soit par identification ou par contraste, sous le signe de l'humour ou du drame, pour mieux se comprendre ou pour se sensibiliser à la réalité d'autrui, la bibliothérapie est devenue, au cours des dernières années, un outil incontournable pour surmonter des difficultés et favoriser la guérison affective. Allié des psychothérapeutes, des enseignants, des intervenants et des parents, le livre est utilisé pour soigner aussi bien les menues inquiétudes du quotidien que les traumatismes plus graves.



Christine Roy anime l'album *Sam et sa colère* pour ses élèves.

(photo : Myriam de Repentigny)