

INTRODUCTION

LA LECTURE érigée en grande cause nationale, les livres considérés en France comme des biens de première nécessité sont d'heureuses mutations. Je souhaiterais que nous puissions y ajouter de nouvelles prises de conscience et de nouvelles offres. La floraison des boîtes à livres sur les places est une belle chose, ainsi que ces petites bibliothèques de rue ou de quartier qui se constituent à présent dans toutes les villes et grâce auxquelles nous avons le sentiment d'appartenir à une communauté de lectrices et de lecteurs, à la communauté pacifique de ceux qui échangent des romans. Mais tant qu'ils restent fermés et silencieux, les livres ne s'adressent peut-être malheureusement qu'à une mince frange d'entre nous et continuent de tenir à distance celles et ceux qui se sentent étrangers au monde culturel. Le livre est parfois connoté péjorativement par de nombreux publics : objet perçu comme scolaire, intellectuel, inaccessible pour diverses raisons... Par exemple, le moindre déficit de concentration

causé par la fatigue, ou bien de petits problèmes cognitifs ou ophtalmiques peuvent décourager de prendre un livre. Or nous savons que beaucoup de personnes sont touchées par ces vagues et ces creux de l'existence, d'autant plus dans le climat anxiogène généré par les actuelles crises politiques, sociales, économiques et environnementales.

Alors comment aider nos publics et les accompagner malgré tout avec des récits et des histoires ?

Je propose que les livres soient portés par une voix bien présente. Non pas une voix enregistrée et travaillée comme celle des comédiens, mais une voix ordinaire, une voix citoyenne, engagée, aidante. La voix de lectrices et de lecteurs bien présents et bien vivants dans le face-à-face, une voix incarnée et unique. Une voix nécessaire.

La vie ne manque pas d'épreuves à traverser, et la lecture peut être un refuge pour nos souffrances et certaines étapes charnières. Afin de faire face aux défis de l'existence, à tous les âges, il est bon de se ressourcer en se reconnectant à sa créativité. Mais le quotidien nous en donne-t-il l'occasion ? Comment les livres peuvent-ils apporter un nouvel élan ? Peuvent-ils nous aider à vivre ?

Ces questions ont été abordées sous divers angles par des artistes, des chercheurs et des

chercheuses de renom. Les travaux de Claire Marin, Michel Picard, Michèle Petit ou Marielle Macé, ainsi que ceux de Sandra Laugier, Frédérique Leichter-Flack ou encore Frédéric Worms ont profondément nourri ma réflexion. Mon expérience de romancière et ma pratique de soignante ensuite m'ont permis de proposer une formation originale à la bibliothérapie créative (ou bibliocréativité) à destination des bibliothécaires, animateurs ou soignants, et de toutes celles et ceux qui accompagnent des publics en quête de sens.

La première partie de cet ouvrage concerne les effets produits sur nous par nos lectures, ainsi que la manière dont nous pouvons parler des personnages et des émotions qu'ils suscitent en nous. Elle réactualise et complète par des exercices pratiques une réflexion inaugurée voilà quelques années dans *Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative**.

La deuxième partie de l'ouvrage raconte l'expérience du groupe Lire & Relier, créé en plein confinement, au printemps 2020, pour accompagner et rassurer les patients âgés, les adolescents anxieux ou les personnes isolées, toutes celles et

* Actes Sud, 2015.

ceux qui ne lisent pas ou plus mais souhaitent se nourrir de mots. Une personne en aide une autre à se reconstruire en lui rendant, par la médiation d'une certaine lecture et les effets thérapeutiques de la voix, une puissance d'imagination et de création. Dans cette transmission, il y a du soin. Ce soin auquel nous pouvons toutes et tous prendre part, c'est le soin au sens large, le "prendre soin"...

Il s'agit donc d'informer et d'encourager les lectrices et les lecteurs qui voudraient porter des textes à pleine voix en direction de divers publics. Car les besoins en récits, en histoires et en poésie sont de plus en plus aigus.

Enfin, après l'avoir brièvement abordée dans *Les livres prennent soin de nous*, j'apporte quelques éléments de ma méthode de bibliothérapie. Elle a pour but de potentialiser les effets produits par les lectures au cours d'animations comprenant divers outils d'expression de soi. Ces ateliers contribuent à l'éveil symbolique des enfants et favorisent la constitution des liens ; ils accompagnent des adultes en quête de sens, de liberté ou d'apaisement ; ils stimulent les sujets âgés isolés ou en institution ; ils permettent aux patients la réinvention de soi (à la suite de périodes d'addiction, de douleurs chroniques...) ; enfin ils (r)éveillent la capacité narrative, suscitent l'émergence des

souvenirs, relancent la disponibilité créatrice de chacun...

Voilà pourquoi miser sur les livres !