La bibliothérapie pour faire face aux troubles psychiques

« On se débarrasse de nos maux dans les livres :
on y reproduit et revit nos émotions pour en être maître. » D.H. Lawrence

AVEZ-VOUS DIT BIBLIOTHÉRAPIE ?

La bibliothérapie consiste à utiliser des livres dans le traitement de troubles mentaux ou psychologiques.[1] Il s'agit d'une **thérapie secondaire** qui fait appel aux livres pour obtenir un effet thérapeutique. Bien qu'elle soit principalement prescrite aux personnes atteintes de troubles mentaux, elle peut être utile pour développer la connaissance de soi et renforcer ses ressources psychologiques.

Comment ça marche ?

La bibliothérapie **ne cherche pas à remplacer une véritable thérapie** menée par un professionnel, mais elle apporte **un soutien supplémentaire** et, dans certains cas, constitue une solution de remplacement aux médicaments. Néanmoins, il est important de souligner qu'elle ne convient pas à tout le monde et qu'elle s'adresse davantage aux personnes atteintes de dépression, d'anxiété ou encore de crises de panique.

De nos jours, la bibliothérapie est particulièrement développée au Royaume-Uni grâce au projet national **« Books on Prescription »**. Ce programme fonctionne sur la base d'une approche d'**autoassistance guidée** : les patients sont suivis par un professionnel, mais recherchent un soutien extérieur dans les livres plutôt que dans les médicaments. Grâce à une collaboration entre thérapeutes et bibliothécaires, le projet, mis en œuvre au Royaume-Uni depuis 2003, fournit une liste de livres destinés aux jeunes et qui sont sélectionnés pour les thèmes qu'ils abordent et leur potentiel. Le « patient » reçoit une ordonnance, se rend à sa bibliothèque locale et emprunte les livres recommandés.

Et ça fonctionne ?

Comme nous l'avons vu avec Aristote et sa catharsis, les récits en tant qu'outils thérapeutiques existent depuis longtemps. Le premier exemple concret de bibliothérapie remonte à 1930, lorsque le psychiatre William Menninger a prescrit à des vétérans de guerre atteints du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) des livres pour faire face à la réalité. Depuis, plusieurs recherches ont été menées pour **démontrer les bienfaits des livres** sur les personnes atteintes de dépression, d'anxiété et d'autres troubles.

Grâce à **l'identification**, la bibliothérapie cible deux fonctions cognitives essentielles qui ouvrent la voie à l'introspection : la lecture de la pensée et l'empathie. **L'introspection** permet de mieux comprendre le Soi, ce qui est crucial pour construire son identité à l'adolescence, qui est une période où la personnalité se forge par le biais de la comparaison et d'interactions sociales avec les autres.

[1] *Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money.* (2017). National Association of Primary Care. **https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf**

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Je veux essayer !

Si vous souhaitez mettre en œuvre la bibliothérapie dans votre pratique professionnelle, vous pouvez commencer par consulter les listes existantes. Elles ont été élaborées par des professionnels de la santé mentale, la **Reading Agency**, ainsi que par de jeunes adultes confrontés à des troubles de santé mentale. Les livres sont sélectionnés pour leur respect des lignes directrices cliniques et des normes de qualité relatives aux troubles mentaux les plus courants. Ella Berthoud et Susan Elderkin (2013) ont créé un manuel complet rassemblant une large sélection de romans et de textes thérapeutiques : The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies.

Pour aller plus loin, vous pouvez également inviter les adolescents à **écrire** des textes qui parlent d'eux-mêmes, car l'écriture autobiographique est particulièrement bénéfique pour l'exploration intérieure de nos émotions. Adopter une position d'écrivain permet également d'effectuer une petite introspection.

Bibliographie

- Alptuna, F. (1994). Qu'est-ce que la bibliothérapie ? *Bulletin des bibliothèques de France* (*BBF*), 4, 94-97.
- Berthoud, E. and Elderkin, S. (2013). *The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies*. Canongate Books Ltd.
- Gilette, H., Gepp, K. (2022, 22 February), All About Bibliotherapy. *PsychCentral*. **https://psychcentral.com/health/bibliotherapy**
- Guidi, L. (2015, 3 July). La bibliothérapie, pratique médicale méconnue en France. *Hypothèses*. **https://mondedulivre.hypotheses.org/1700**
- *Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money*. (2017). National Association of Primary Care. **https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf**

Cofinancé par l'Union européenne