

Aurélie LOUVEL

# BIBLIOTHÉRAPIE JEUNESSE

Une approche  
expressive et créative

DUNOD

Illustration de couverture  
© cirodedia - Adobe stock

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-080219-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Les mots peuvent être un refuge : c'est cette promesse d'un ailleurs, de ne pas être assigné à tout jamais à demeure, qui rend des enfants heureux, qui évite à certains d'entre eux, coincés dans des univers ravagés par la violence, de devenir fous, et qui permet aux uns comme aux autres de rêver et donc de penser.*

*Michèle PETIT, Éloge de la lecture, (2002a).*

*La lecture est le fléau de l'enfance (...) Un enfant n'est pas fort curieux de perfectionner l'instrument avec lequel on le tourmente ; mais faites que cet instrument serve à ses plaisirs et bientôt il s'y appliquera malgré vous. On se fait une grande affaire de chercher les meilleures méthodes d'apprendre à lire (...) Quelle pitié ! Un moyen plus sûr que tous ceux-là, et celui qu'on oublie toujours, est le désir (...) Donnez à l'enfant ce désir (...), toute méthode lui sera bonne.*

*Jean-Jacques ROUSSEAU, Émile ou de l'Éducation, (1762).*



# Table des matières

<i>PRÉSENTATION DU LIVRE</i>	IX
<i>REMERCIEMENTS ET DÉDICACES</i>	XI
<i>INTRODUCTION</i>	1
<b>1. Qu'est-ce que la bibliothérapie jeunesse ?</b>	7
Un constat : les jeunes, les livres et le bien-être	8
<i>Les jeunes et les livres : lisent-ils toujours et quoi ?</i> , 8 • <i>Quelle valeur a le livre dans la vie de l'enfant et dans celle de l'adolescent ?</i> , 10 • <i>Bien-être chez les jeunes</i> , 12 • <i>La bibliothérapie pour améliorer le bien-être des jeunes ?</i> , 16	
La bibliothérapie, une nouvelle pratique à la mode ?	21
<i>Une pratique pas si récente...</i> , 21 • <i>La bibliothérapie moderne</i> , 26	
Comment définir la bibliothérapie ?	27
<i>Une étymologie trompeuse</i> , 27 • <i>Première définition « clinique » en 1961</i> , 27 • <i>Des pratiques différentes : informer, accompagner, soigner</i> , 28	
Mécanismes et processus bibliothérapeutiques	35
<i>Un processus psychanalytique : identification, catharsis, appropriation</i> , 35 • <i>La lecture comme voie d'accès à l'inconscient</i> , 36 • <i>Bibliothérapie et neurosciences</i> , 37 • <i>Précautions et limites</i> , 38	

Une bibliothérapie pour les enfants et les adolescents	39
<i>Bibliothérapie pour adultes et bibliothérapie pour la jeunesse, 39 •</i>	
<i>Pratiquer la bibliothérapie jeunesse créative : quelle définition et quelle méthode exploitées dans ce livre ?, 40 • L'histoire de la bibliothérapie pour les enfants, 42 • Quels sont les grands axes de cette bibliothérapie jeunesse ?, 46 • Quels intérêts à pratiquer la bibliothérapie ?, 48 • Les bienfaits que peut apporter la bibliothérapie aux enfants, 50 • La bibliothérapie éclairée par les sciences, 52</i>	
<b>2. Faire de son espace livres un lieu de rencontres bibliothérapeutiques</b>	<b>57</b>
Des albums jeunesse aux comics, quelle politique d'acquisition ?	60
<i>Évaluation du fonds documentaire jeunesse « classique », 61 • Comment constituer la bibliothèque idéale du bibliothérapeute ?, 85</i>	
Des classements spécifiques aux recherches : quelle politique d'accès ?	97
<i>Faciliter l'accès à distance, 98 • Faciliter l'accès sur place, 100</i>	
Faire vivre son espace livre : quelle politique de communication ?	114
<i>Faire connaître son projet bibliothérapeutique, 115 • Faire apprécier l'espace bibliothérapeutique, 120 • Faire vivre son espace bibliothérapeutique, 134</i>	
<b>3. La bibliothérapie relaxante ou bibliorelaxation</b>	<b>139</b>
Qu'est-ce que la bibliorelaxation ?	141
<i>Quelle définition ?, 141 • La bibliorelaxation pour la jeunesse ?, 149 • Avec qui pratiquer la bibliorelaxation ?, 149</i>	
Déroulement d'une séance de bibliorelaxation jeunesse	150
<i>De bonnes conditions avant de se lancer, 150 • L'espace bien-être détente/zen, 151 • Déroulement d'une séance, 154 • Conseils, ressources pour les bibliothérapeutes, 160</i>	
Mise en pratique, exemples de séances bibliorelaxantes réalisées et idées...	161
<i>Séances de bibliorelaxation menées dans des cadres socioculturels et éducatifs, 161 • En milieu hospitalier et thérapeutique, 167</i>	
<b>4. Les ateliers de bibliothérapie jeunesse créative</b>	<b>171</b>
Qu'est-ce que la bibliothérapie jeunesse créative ?	171
<i>Quelles différences avec la bibliorelaxation ?, 172 • Quelle méthode ? Comment se déroule une séance bibliothérapeutique ?, 173 • Pourquoi pratiquer ce type de bibliothérapie ? Quel intérêt ?, 173 • Quels sont les objectifs ?, 174 • Pratiquer la bibliothérapie en séance individuelle, ou en groupe ?, 175 • Quels types de livres utilise-t-on ?, 176</i>	

Le cabinet et l'atelier bibliothérapeutique	177
<i>L'espace de l'atelier, 177 • Le cabinet bibliothérapeutique, 180</i>	
Le déroulement d'une séance de bibliothérapie jeunesse créative	190
<i>Préparer la séance ou l'atelier, 190 • Les outils du bibliothérapeute, 195 • La première partie de l'atelier : lecture et verbalisation, 196 • La deuxième partie de l'atelier : la phase active, la créativité, 204 • Le carnet bibliothérapeutique jeunesse, 211</i>	
Des exemples d'ateliers de bibliothérapie jeunesse créative	215
<i>Ateliers pratiqués dans un cadre scolaire et culturel, 215 • Ateliers de bibliothérapie jeunesse créative pratiqués dans un cadre éducatif, 232 • Ateliers de bibliothérapie pratiqués dans un cadre thérapeutique, 234</i>	
<i>CONCLUSION</i>	241
<i>PERSONNES INTERROGÉES, TÉMOIGNAGES RECUEILLIS</i>	245
Professionnels de l'éducation, de l'enseignement et du livre	245
Ecrivains	246
Professionnels de la psychologie	246
Professionnels de la médecine ou du paramédical	246
Bibliothérapeutes	247
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	249
Bibliothérapie générale	249
Bibliothérapie clinique, thérapeutique	250
Bibliothérapie jeunesse	251
Ateliers d'écriture et de lecture	252
Bienfaits de la lecture	252
Littérature jeunesse	253
Créativité	253
Pédagogie	253
Littérature générale	254
Psychologie, psychanalyse et littérature	254
<i>RESSOURCES INTERNET</i>	257



## Présentation du livre

**P**ROFESSEURE DOCUMENTALISTE et bibliothérapeute pour la jeunesse, Aurélie Louvel nous présente ce qu'est la *bibliothérapie jeunesse créative*®. Cette forme de pratique bibliothérapeutique, destinée aux enfants et aux adolescents, permet de leur apporter du bien-être par le biais d'une lecture sélectionnée, d'une discussion bibliothérapeutique et par une activité créative qui les conduit, par l'identification et l'extériorisation de leurs émotions, à une meilleure compréhension des événements et à une meilleure connaissance de soi. Sa méthode repose sur trois éléments principaux : premièrement la mise en place d'un lieu propice à la bibliothérapie, deuxièmement la pratique de la « bibliorelaxation », et troisièmement la pratique de la bibliothérapie jeunesse créative, qui permet aux enfants et aux adolescents d'ouvrir la voie à l'imagination et à la créativité, dans une visée de bien-être.





## Remerciements et dédicaces

« **P**ARTIR : AVEZ-VOUS déjà rêvé de tout quitter ? » ce sont les éléments que portaient la couverture du livre (*Partir*, T. Seskis, 2013, Pocket) que lisait cet homme au visage dissimulé, un soir d'hiver à Lausanne. Plus précisément la veille de ma première journée en tant que formatrice en bibliothérapie. Je dédie ce livre à cet inconnu, à cet homme dont je ne connaîtrai jamais ni l'histoire, ni le nom, ni le visage. Cet « homme livre », totalement happé par sa lecture au titre plus que symbolique : « Partir. » Un « homme-symbole », un homme fait de paradoxes : à la fois sans abri et protégé dans cette bulle d'imaginaire, au beau milieu de tous ces gens, de tous ces passants qui s'empressaient de retrouver la chaleur de leur foyer. N'y avait-il pas plus belle forme de synchronicité ce soir-là à Lausanne, n'y avait-il pas plus belle confirmation, plus beau signe, finalement que le chemin pris était le bon ? N'y avait-il pas plus beau symbole, aussi paradoxal soit-il, que cet homme à la fois démuné et riche, à la fois seul et entouré, à la fois présent et absent, à la fois ici et ailleurs ? Tableau surréaliste qui résumait à lui seul tout ce sur quoi je travaillais depuis des années et tout ce en quoi je croyais, que les livres peuvent nous sauver, qu'« une lecture bien menée sauve de tout, y compris de soi-même », et que « par-dessus tout, nous lisons contre la mort » (Pennac, 1992).

Je dédie ce livre à tous les parents et à tous les professionnels de l'enfance, de l'éducation, du livre, du soin, de la culture, qui contribuent à l'épanouissement des enfants. Je dédie ce livre à tous les enfants, à mes anciens élèves, à mes élèves actuels, et aux prochains. Des élèves qui de par leur simplicité, leur naturel me font aimer ce riche métier, constitué de livres et d'enfants. Je dédie ce livre à ces

enfants hospitalisés, coincés dans leur lit d'hôpital, et à qui la lecture peut amener un peu d'évasion dans un quotidien douloureux. Je dédie ce livre au fils de Régine Salvat (2011), ce jeune homme qui dû lutter contre une terrible maladie et qui avait trouvé dans les livres des échos à son histoire, et à travers les personnages de ceux-ci, de précieux compagnons, qui sont devenus désormais ses anges gardiens.

Je dédie ce livre aux amours de ma vie : mon futur mari et mes enfants, mes sources inépuisables de motivations et mes plus belles créations, qui me font, eux aussi, avancer sur ce chemin merveilleux de la bibliothérapie. Je remercie aussi ma famille, qui m'a donné le goût des livres, ainsi que mes amis Sandrine et Guillaume, pour leur aide et leur soutien précieux.

D'un point de vue professionnel, je tiens aussi à remercier trois personnes, pour ne citer que les principales, trois belles personnes rencontrées sur ce chemin bibliothérapeutique et qui ont chacune, à leur manière, aidé à faire naître ce projet. Je tiens ainsi, à remercier chaleureusement Michaël Laloux, éducateur spécialisé à Liège, qui fut mon tout premier soutien professionnel, et qui m'encouragea à poursuivre mon projet. Je tiens aussi à remercier la personne formidable qu'est Charlotte Lachgar, professeure documentaliste, ma bonne fée toujours présente, inspirante, bienveillante et rassurante. Et enfin, Aurélie Delahaie, cette animatrice passionnée, toujours débordante d'énergie, de créativité et de sensibilité, qui pratiquait la bibliothérapie pour les enfants avant même que nous ne la définissions aujourd'hui.

# Introduction

**M**ÉDITATION, HYPNOSE, PLEINE CONSCIENCE... Depuis plus de dix ans maintenant, nous assistons en France à ce que l'on appelle la « troisième vague des thérapies comportementales et cognitives (TCC) ». À toutes ces pratiques de développement personnel, viennent s'adjoindre de nombreuses « thérapies » plus ou moins modernes, qui reviennent sur le devant de la scène et prennent de l'ampleur, surtout dans le contexte de mal-être ambiant dans lequel nous sommes malheureusement plongés actuellement. C'est le cas notamment de ce que l'on appelle les « art-thérapies », qui regroupent la musicothérapie, la poésie-thérapie, le conte-thérapie, la BD-thérapie, l'écriture-thérapie, la danse-thérapie..., pour ne citer que ces pratiques !

La liste des art-thérapies est longue, si ce n'est infinie. À celle-ci vient s'ajouter la « bibliothérapie » : une énième thérapie, me direz-vous ! Encore un nouvel effet de mode qui surfe sur cette vague du développement personnel qui ne cesse de prendre de l'envergure. Une bibliothérapie « jeunesse », qui plus est, alors qu'il est bien connu que les enfants ne lisent plus, eux qui préfèrent passer tout leur temps libre sur leurs écrans ! Et puis une « thérapie » : serait-ce donc une pratique destinée aux enfants malades ? Si tel est le cas, pourquoi ce livre appartient-il à la famille des livres pédagogiques des éditions Dunod ? Qu'est-ce donc que cette « bibliothérapie », cette « thérapie par les livres », et qu'a-t-elle donc à voir avec nos enfants ? De quoi les livres pourraient-ils nous soigner ? Seraient-ce des médicaments ? Comment oser instrumentaliser notre chère littérature de la sorte ? Et enfin, qu'ont à voir ensemble l'école et la bibliothérapie ?

Autant de questions soulevées, de paradoxes, réunis en deux mots, en apparence simples à comprendre, « bibliothérapie » et « jeunesse » ; mais un concept en réalité difficile à appréhender dans son aspect pratique. Si l'étymologie même du mot semble aller de soi, composé de *biblio* le livre et de *therapeuein* soigner, il n'en est pas moins que cette pratique n'est pas si simple à définir ! Et que bon nombre d'incompréhensions pourraient être évitées, si la pratique nous était clairement définie et appréhendée dans tous ses aspects. La bibliothérapie regroupe plusieurs méthodes, parfois foncièrement différentes les unes des autres ! Et tout cela sans compter que ce n'est pas (encore) une pratique connue et encore moins reconnue en France ! Bref, il est bien naturel que cela suscite de l'incompréhension et parfois même du rejet lorsqu'on entend parler de « bibliothérapie ». Si en plus, on vient y accoler le mot « jeunesse », quelle hérésie ! Et pourtant, derrière ce mal-aimé, derrière cet incompris qu'est le mot bibliothérapie, se cachent des trésors pour nos enfants et nos adolescents, de précieux outils capables de leur apporter du bien-être, ou tout au plus une certaine forme de « mieux-être », voire parfois même un véritable soin de l'esprit. L'un des objectifs de ce livre est justement de vous montrer ce que ce mot obscur recèle de « trésors d'imaginaire », comme en parle si bien Katy Roy (2018), et de créativité pour nos jeunes !

Avant de découvrir ce grand « incompris » qu'est le mot « bibliothérapie », je m'intéressais déjà depuis plusieurs années aux bienfaits procurés par les livres, pour les avoir tout bonnement, et ce à maintes reprises, déjà expérimentés personnellement. La première fois que je découvris ce mot, j'étais en licence de lettres modernes, et nous devions préparer une sortie au Salon du livre de Paris, en constituant un dossier sur un sujet de notre choix ; j'avais alors choisi de travailler sur « les livres et le bien-être ». C'est de cette façon, lors de mes recherches documentaires, que je découvris alors le mot « bibliothérapie ». Heureuse de pouvoir enfin poser un mot sur quelque chose qui me passionnait depuis toujours, je restais néanmoins sur ma faim puisque l'article en question traitait d'une bibliothérapie qui avait recours aux *self-help books*, ces livres de méthodes de *coaching* pour « soigner », alors que les bienfaits que j'avais pu éprouver m'avaient été procurés par des livres de fiction.

Je crois que le lien entre la lecture et le soin a toujours été une évidence pour moi. Peut-être cela venait-il du fait que petite, je souhaitais devenir médecin, soigner, et qu'à côté de ça j'étais une « accro » des livres ? Peut-être est-ce aussi pour cela qu'au lycée, me destinant pourtant à devenir infirmière, je décidai de suivre une voie pour le moins peu classique, en passant un baccalauréat littéraire ! Finalement, je poursuivis mes études à l'université jusqu'en master, où je dus rédiger deux mémoires de recherche. Passionnée par l'œuvre durassienne, mon premier travail portait sur « La main comme métonymie de l'Humain dans *Hiroshima mon amour* et *L'Amant de la Chine du Nord* de Marguerite Duras », et mon deuxième mémoire

sur les « Genèses et (les) enjeux du processus d'écriture, *La Douleur* de Marguerite Duras face à *L'Espèce humaine* de Robert Antelme ». Encore une fois, le soin était présent, cette fois-ci non pas par le biais de la lecture, mais par son autre versant qu'est celui de l'écriture, du côté de l'écrivain. Le stage que nous devons tous effectuer en dernière année de licence de lettres parcours « documentation » eut lieu pour ma part en milieu hospitalier. Mon stage se déroula au groupe hospitalier du Havre, et je découvris alors le quotidien de professionnels du livre dans les trois espaces très différents qu'étaient la bibliothèque des malades (la bibliothèque destinée aux patients, mais surtout l'endroit où les livres étaient disposés avant d'être présentés aux patients sur un chariot de lecture), la bibliothèque médicale (destinée aux personnels médicaux), et la bibliothèque de l'hôpital psychiatrique. Mais ce n'est qu'une fois le CAPES de documentation en poche, et lors de mon arrivée au collège, que je pris la mesure des bienfaits que pouvaient procurer à la fois l'espace CDI<sup>1</sup> et la lecture sur un public adolescent. Il me parut alors évident qu'il y avait là quelque chose à construire, à partager, à créer auprès de ces jeunes. Plusieurs élèves, au cours de ces neuf dernières années passées au collège, ne firent que confirmer cela en me disant que le CDI avait valeur de « refuge » à leurs yeux, que c'était un espace où l'on pouvait se détendre, et que les livres leur permettaient de s'évader parfois d'une situation familiale compliquée. Je pris également conscience que certains élèves qui se trouvaient en détresse psychique pour différentes raisons (harcèlement, maltraitance, divorce des parents, deuil d'un parent voire d'un camarade de classe...) étaient ceux que je voyais le plus au CDI. C'est alors que je décidai de faire de cette passion l'une de mes pratiques, et d'effectuer des recherches sur le sujet. Recherches qui m'amènèrent alors à proposer mon premier article sur la bibliothérapie en milieu scolaire (Louvel, 2016), à *Intercdi*, la revue professionnelle des professeurs documentalistes. Peu de temps après, je fus sollicitée par le directeur de l'institut Bibliomedia à Lausanne pour venir former des professionnels du livre à ma pratique. Cette opportunité de faire connaître la bibliothérapie jeunesse m'amena à être formée par la seule personne en France qui proposait alors une formation en bibliothérapie créative ou « bibliocréativité » : Régine Detambel. Et cela ne pouvait mieux tomber puisque cette forme de bibliothérapie correspondait davantage à celle en laquelle je croyais, que la bibliothérapie de type anglo-saxonne présentée dans l'article qui me fit découvrir le mot « bibliothérapie ». La bibliothérapie de Régine Detambel se voulait « créative » et utilisait non pas les livres de développement personnel, mais la richesse des livres de fiction, ce qui correspondait bien mieux à la façon dont je la percevais. Riche des enseignements de ma formatrice, mais aussi de mes expériences

---

1. CDI : Centre de documentation et d'information.

personnelles et professionnelles, j'ai alors donné naissance à ma propre formation destinée aux enfants et aux adolescents : la bibliothérapie jeunesse créative était née ! Afin d'enrichir davantage mon projet, mon site internet<sup>1</sup> vit le jour, un espace qui me permit de développer de très nombreux contacts, m'offrant de précieux échanges, et donnant même naissance à des liens très forts qui demeurent encore aujourd'hui, des années après la naissance de mon projet.

Car la bibliothérapie c'est aussi cela : du lien, des rencontres à différents niveaux. Car qu'est-ce que la lecture, si ce n'est une affaire de liens, et ce depuis les origines ? Qu'est-ce que la lecture pour le tout-petit, si ce n'est un prolongement de ce lien indéfectible avec son parent ? Qu'est le livre, si ce n'est une rencontre entre un auteur et son lecteur ? La lecture, pour l'enfant, c'est d'abord une rencontre avec un adulte : un parent, un enseignant, un bibliothécaire, un libraire... puis une rencontre avec le livre, et enfin une rencontre avec le personnage qui va finalement le ramener à lui-même. C'est aussi du partage : qui n'a jamais voulu partager une lecture qui avait su « éveiller », voire « réveiller » quelque chose en lui ? La lecture amène et nous ramène à tout cela, elle est riche de ces rencontres, de ces liens, et la bibliothérapie en laquelle je crois, et celle que je pratique, prend racine dans ces origines existentielles et humanistes.

La bibliothérapie c'est aller à la rencontre d'un public, c'est aider à la mise en relation d'un livre et de son lecteur, un livre qui sera susceptible de bouleverser, de chambouler, de bousculer, de guider et de montrer la voie en éclaircissant un chemin de vie. La bibliothérapie jeunesse, c'est aussi un projet, qui m'a aidée à faire de belles rencontres, et qui m'a amenée à créer des liens avec des personnes que je n'aurais sans doute jamais connues, des personnes qui non seulement m'ont confortée dans ce projet, mais ont contribué à le faire grandir. L'histoire se poursuit aujourd'hui, grâce à la confiance de Monsieur Charron, responsable éditorial chez Dunod, avec l'écriture du livre que vous vous apprêtez à découvrir. Livre qui, je l'espère, saura vous donner toutes les clefs pour démarrer et mener à bien vos projets bibliothérapeutiques.

Qu'est-ce que la bibliothérapie peut bien apporter aux enfants ? Que peut-elle vous apporter, professionnels de l'éducation, professionnels du livre ou professionnels du soin ? Que peut-elle vous apporter en tant que parent ? L'adolescence est un passage particulièrement difficile, et est souvent synonyme de mal-être ; mal-être pris dans une globalité, dans un espace-classe, ou à l'échelle de l'établissement, par ce que l'on appelle le « climat scolaire ». Dans bon nombre de rapports et

---

1. Site internet : <https://www.bibliotherapiejeunesse.com/>

d'études, on pointe cette période particulière qui se reflète aussi par un mauvais climat scolaire, notamment une fois les enfants arrivés au collège.

Malgré toutes ces données, qui ne font que révéler ce malaise scolaire, des actions axées autour du bien-être ne se font que trop rarement. Pourtant, on voit de plus en plus de méthodes de bien-être se déployer dans nos établissements scolaires : méditation, yoga, art-thérapie, relaxation, et, à en juger par les nombreux messages que je reçois, le bien-être des élèves est réellement quelque chose de recherché par bon nombre d'enseignants. Depuis peu, on a même pu voir naître des « classes bien-être » dans certains établissements. C'est là un formidable pas en avant dans le milieu de l'éducation, qui reste de façon générale assez hermétique et sceptique à l'idée de conjuguer pédagogie et bien-être. Car si on peut voir fleurir de nombreux livres, voire des collections dédiées au bien-être des enfants, il n'en est pas moins qu'une véritable politique mêlant harmonieusement bien-être et pédagogie n'existe malheureusement pas encore dans le système scolaire français actuel. L'intelligence émotionnelle n'est finalement que rarement, si ce n'est jamais, prise en compte... Culture, apprentissages, et émotions ne sont pourtant pas antinomiques.

Alors de quoi avons-nous peur ? Qu'attendons-nous pour mettre en place un socle commun prenant en compte nos élèves dans leur complétude, dans leur intégralité, dans leur humanité ? Il devient urgent, surtout dans le contexte anxiogène dans lequel nous nous trouvons actuellement, avec la crise de la Covid-19, d'apporter aux jeunes des outils, des techniques, des ressources qui seront mobilisables tout au long de leur vie, et de leur proposer ce qui pourrait être une véritable éducation au bien-être.

La bibliothérapie est en mesure de leur apporter ce mieux-être évident. Mais comment la définir, et surtout comment la pratiquer ? En quoi peut-elle être un formidable atout pour nos jeunes ? Quels bienfaits la bibliothérapie permet-elle d'apporter ? Quelles actions mettre en place ? Ce livre a pour objectif de sensibiliser tous les acteurs qui jouent un rôle dans la vie des enfants à cette pratique qui peut leur procurer du mieux-être ou du bien-être. Il s'adresse à tous les parents, enseignants, pédagogues, éducateurs, assistantes maternelles, tous les professionnels de l'enfance au sens large ; mais aussi aux professionnels du domaine culturel, aux professionnels du livre, et à tous les professionnels du soin. Ce livre n'est toutefois pas un répertoire dans lequel on trouverait une liste de livres recommandés pour un symptôme particulier.

La première partie a pour objectif de présenter la bibliothérapie jeunesse et ce qui en constitue sa richesse. Il s'agira d'acquérir des connaissances à la fois théoriques et pratiques, afin d'en avoir une vision globale et précise.

La deuxième partie porte sur la politique documentaire qu'il est possible de mener au sein de son espace-livre, dans un axe bibliothérapeutique.

La troisième partie présente la première activité bibliothérapeutique, que j'ai nommée « bibliorelaxation », et qui a pour objectif, comme son nom l'indique, d'amener à la détente par le biais de la lecture.

Enfin, la dernière partie est consacrée à l'application de la méthode de bibliothérapie jeunesse créative : pas à pas, nous verrons comment se construit un atelier bibliothérapeutique, les livres que nous allons sélectionner, la façon dont nous allons exploiter nos ressources, dont nous allons mener notre séance, le type de lectures que nous allons réaliser, mais aussi les différentes techniques qui feront émerger l'expressivité et la créativité de nos jeunes. Les lecteurs trouveront ici assez d'indications et d'explications pour avoir des connaissances générales dans ce domaine et, selon le secteur professionnel dans lequel ils interviennent, ils auront les clefs en main pour initier des projets bibliothérapeutiques auprès de leur public. Puisse ce livre être votre « livre lumière<sup>1</sup> », ce livre qui pourra faire écho en vous et vous mener sur ce magnifique chemin qu'est la bibliothérapie.

---

1. Thierry Cohen, *Longtemps j'ai rêvé d'elle*, Flammarion, 2011. Le « livre lumière » est le livre destiné à une personne. Le libraire du roman, est « marieur » et a pour mission de trouver le bon livre, « le livre lumière » qui correspond à chacun de ses clients.

## Chapitre 1

# Qu'est-ce que la bibliothérapie jeunesse ?

**O**N NE CESSE DE le déplorer : les jeunes ne lisent plus ! Cette génération du « tout écran », ne prend plus le temps de lire, alors quel serait l'intérêt d'une pratique utilisant les livres ? Qui plus est, une « thérapie » ! Rien de très attrayant là-dedans ! Et en quoi la thérapie pourrait-elle venir rejoindre la pédagogie ? N'y a-t-il pas là deux mondes totalement différents ? Quelle pratique se cache derrière ce nom, qui semble *a priori* paradoxal ? Loin des idées reçues, ce premier chapitre a pour objectif de démontrer de quelle façon la bibliothérapie jeunesse peut être un véritable atout pour les enfants et les adolescents. Comment cette pratique, accessible à tous, peut-elle être adoptée dans nos établissements scolaires, dans nos bibliothèques, dans nos foyers de l'enfance, dans nos associations, dans nos établissements hospitaliers...et même dans nos maisons ! Qu'est-ce que la bibliothérapie jeunesse est en mesure d'apporter à nos enfants ? La bibliothérapie est-elle vraiment une technique à la mode surfant sur la vague du développement personnel ? Ce premier chapitre aura pour objet de définir cette pratique, de mieux l'appréhender dans sa globalité, afin d'en avoir une vision plus large et plus objective avant de nous intéresser à des aspects plus « pratiques ».

---

## UN CONSTAT : LES JEUNES, LES LIVRES ET LE BIEN-ÊTRE

---

### ► Les jeunes et les livres : lisent-ils toujours et quoi ?

« Les jeunes de maintenant ne lisent plus ! »... « Ils ont tous le nez dans leurs téléphones », « Ils ne pensent qu'à surfer sur les réseaux sociaux », « Rien ne les intéresse »... nous avons tous déjà entendu ces phrases, et nous les avons peut-être même pensées ou dites. Quand j'ai décidé de solliciter un poste de professeur documentaliste, en établissement alors catégorisé « Éclair<sup>1</sup> », mes amis furent inquiets ! « Tu n'auras jamais personne dans ton CDI<sup>2</sup> ! les collégiens ne lisent pas ! encore moins les collégiens de quartiers sensibles ! »... « Tu ne pourras plus faire de projets culturels »... Moi qui suis pourtant de nature anxieuse, je décidai, contre toute attente, de rester optimiste et de renoncer au poste que j'aurais pu avoir dans une tout autre académie, et peut-être dans un lycée ou collège plus « facile ». Peut-être mon choix était-il influencé par le fait d'être moi-même issue d'un collège populaire, et d'un lycée de quartier qui avait les mêmes sigles que ceux du collège où je me destinais à aller ! Cela ne m'avait pas empêché de passer du temps au CDI de mon lycée, ni même de me destiner à un métier dans le domaine du livre. Au contraire, je trouvais les liens entre les professeurs et les élèves sans doute plus forts que dans tout autre type d'établissement « mieux réputé ».

Je fus donc titulaire de mon premier poste, en septembre 2011, dans ce collège Éclair, situé dans une ZUS<sup>3</sup>. Et dès la première semaine, tous les stéréotypes, tous les préjugés que j'avais pu entendre furent balayés en un clin d'œil. Les élèves affluaient tellement au CDI lors des récréations que je fus obligée d'en limiter très rapidement l'accès. J'étais alors loin de me retrouver dans un CDI déserté, contrainte d'aller « chercher » mes élèves, c'était même l'inverse ! À chaque récréation, je retrouvais une dizaine d'élèves de troisième, férus de mangas et ravis de participer au prix Mangawa que je découvrais moi-même avec eux. Quant aux sixièmes, ils semblaient émerveillés par le lieu, par tous ces livres, et par cet espace qui leur était encore inconnu. Je m'aperçus très vite de l'aspect détente que pouvait revêtir le lieu CDI pour ces enfants, cet espace étant par nature quelque peu « à part », ni une salle de classe, ni une cour de récréation, ni un bureau administratif ; c'était un lieu où ils pouvaient se retrouver, se détendre, se sentir autonomes aussi, acteurs de leurs apprentissages, de leur accès à la culture... Pour certains élèves, le CDI avait même valeur de « refuge », j'entendis cette comparaison bien plus d'une

---

1. Écoles, collèges et lycées pour l'ambition, l'innovation et la réussite.

2. CDI : Centre de documentation et d'information.

3. ZUS : Zone urbaine sensible.

fois dans la bouche de mes élèves, et quand, il y a deux ans, je décidai de créer un espace-détente avec de gros coussins dans le CDI, immédiatement, ce fut un véritable succès. Alors quand je constate cela au quotidien, je m'interroge sur ce préjugé : « les enfants ne lisent plus » ; est-ce bien vrai ? Avons-nous une vision objective et complète ? Notre façon de voir les choses n'est-elle pas erronée ? Comment expliquer un tel décalage entre ce que je vois presque quotidiennement et cette affirmation ?

Les enfants qui viennent au CDI viennent en général d'eux-mêmes, parce qu'ils en ont envie. Il est vrai que je ne vois pas la totalité des élèves de mon collège, et que certains n'y mettront jamais les pieds. Il est d'ailleurs parfois nécessaire d'élaborer des projets en concertation avec les professeurs de français pour « inciter » les élèves à la lecture, ou même de lancer des projets à l'échelle de l'établissement, comme le dispositif du « quart d'heure lecture ». Ces projets, toutefois, sont dans la plupart des cas très favorablement reçus et les élèves se prêtent au jeu, cela peut même venir bouleverser leurs habitudes et les encourager à lire davantage. Dans les écoles, les enfants semblent plus intéressés par la lecture, le professeur des écoles participe à des concours, des prix littéraires, et fait la lecture chaque jour à sa classe. Au collège, les pratiques changent, les sixièmes, on le voit bien, sont d'emblée intéressés par le CDI, et même très enthousiastes ! Pourtant, ces mêmes élèves, une fois en quatrième, semblent perdre ce fameux attrait pour les livres ! C'est justement un niveau où l'on relève bien souvent un climat scolaire très mauvais, et qui correspond à un âge où divers aspects du quotidien semblent très compliqués. Quand nous avançons que les jeunes ne lisent plus, à quelle lecture pensons-nous ? Est-ce que lire une bande dessinée est une « vraie » lecture ? Est-ce que lire des mangas c'est réellement lire ? S'informer dans des livres documentaires, est-ce lire ?

Je pense personnellement que les jeunes lisent toujours et prennent plaisir à lire. Quand j'observe mes élèves, je les vois dévorer leurs livres, s'installer confortablement bien souvent à leur place favorite, se munir d'un livre et s'y plonger totalement. Certains empruntent plusieurs livres par semaine, certains m'interpellent même entre deux portes afin de savoir quand le CDI sera ouvert. Quand je fais mes séances de recherches documentaires, à chaque début de séance, les élèves me demandent s'ils auront le temps à la fin de l'heure d'aller fouiner dans le CDI et d'emprunter des livres. Je pense que les jeunes aiment lire, mais qu'à certains moments, ils se désintéressent tout simplement de cette activité, et qu'il est possible d'y remédier si on leur propose des lectures qui répondent à leurs véritables besoins ! Il est important de les connaître, de comprendre leur monde et de tâcher d'y trouver des livres et des actions, des animations, susceptibles de les séduire, pour ensuite leur