

La lecture une thérapie ?

Très tendance au Royaume-Uni, où psychologues et coachs proposent la lecture de romans pour aider à guérir les bobos de l'âme, la « **bibliothérapie** » fait ses premiers pas chez nous. Le point sur ce nouvel outil du mieux-être.

NOS EXPERTS



CHARLY CUNGI*

psychiatre psychothérapeute, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives à la clinique Belmont (Genève)

ÉMILIE DEVIENNE

bibliocoach, consultante et animatrice d'ateliers d'écriture. www.emilie-devienne.com

Essayez d'imaginer que vous allez chez le médecin pour une déprime et que vous repartez avec une ordonnance... de livres ! En Grande-Bretagne, ce scénario est devenu réalité en mai dernier avec le programme « The Reading Agency ». Il autorise les médecins à prescrire à leurs patients des recommandations bibliographiques assorties d'un abonnement à la bibliothèque locale. Faire de la lecture une aliée thérapeutique, le concept vient des États-Unis, où cette pratique est monnaie courante chez les spécialistes des thérapies comportementales et

cognitives (TCC). La « reading therapy » (thérapie par les livres) peut être proposée aux personnes qui cherchent, par exemple, à apaiser leur anxiété et à gérer leur stress. On la conseille aussi pour soigner des phobias, des épisodes dépressifs...

Cela permet une distance, un autre regard sur soi

Les médecins ne se contentent pas de prescrire des livres de développement personnel, les fameux « self-help books ». Poésie, contes, essais et romans offrent des champs d'application insoupçonnés pour qui cherche un remède à son mal de vivre. « Les romans peuvent aider les personnes à

se reconnaître, à s'identifier à un problème, à se sentir moins seules, à se dire que des solutions existent, ou encore à se poser des questions », détaille Charly Cungi, psychothérapeute à Genève. En France, Émilie Devienne a été la première à faire du « bibliocoaching ». À l'issue d'une consultation de deux heures, elle délivre trois suggestions de lectures taillées sur mesure. Un mois après, les patients reviennent pour un bilan de deux heures qu'ils peuvent ensuite approfondir en coaching classique ou en séances de groupe. Mais, insiste Émilie Devienne, il s'agit d'un outil qui ne remplace pas une thérapie : « C'est une approche, un premier pas pour parler de soi. »

ÉMILIE CAILLEAU

UNE SÉLECTION DE LIVRES QUI FONT DU BIEN

► **Antidépresse.** Humer l'odeur des croissants chauds, oublier son courrier... Des petits plaisirs qui font le sel de la vie. L'anthropologue Françoise Héritier nous invite à prendre l'existence avec légèreté. « *Le Sel de la vie* », Françoise Héritier, éd. Odile Jacob.

► **Pour lâcher prise.** Pourquoi est-on toujours si pressée ? L'« apôtre de la lenteur » nous explique comment ralentir et trouver le juste équilibre entre activité et repos. Un ouvrage indispensable. « *Éloge de la lenteur* », Carl Honoré, éd. Marabout.

► **Antistress.** À travers l'histoire de Pierre, cet homme qui court après le temps (et passe à côté de sa vie ?), on réfléchit, on s'identifie peut-être, pour enfin se libérer du mauvais stress qui empoisonne la vie. « *L'Homme pressé* », Paul Morand, éd. Gallimard.

► **Se reconnecter avec soi-même.** L'auteur, psychothérapeute, nous livre une analyse fine de la psychologie féminine et plaide pour un retour aux « forces naturelles » qui sont en nous. « *Femmes qui courent avec les loups* », Clarissa Pinkola Estés, éd. Le Livre de poche.

*Auteur de « *Savoir gérer son stress en toutes circonstances* », éd. Pocket.