

Les Midis de l'Accessibilité

3 octobre 2023

Thématique : la bibliothérapie

- Delphine Katrantzis : Bonjour à tous. Je vous propose, comme nous avons une heure, de débiter ce premier webinaire des Midis de l'Accessibilité. Je suis Delphine, chargée des publics éloignés du livre et de la lecture à Livre et Lecture en Bretagne et je vais, avant de passer la parole à mon directeur, Xavier Person, vous inviter à lire, pour ceux qui en ont besoin, dans la conversation, l'information concernant la vélotypie, et puis vous prévenir que ce webinaire est enregistré et sera disponible en replay à la fin de l'année dans sa version audio.

- Xavier Person : Merci, Delphine, d'avoir organisé ce rendez-vous des Midis de l'Accessibilité avec Les Médiathèques de la Baie de Saint-Brieuc, ce sont les troisièmes rendez-vous de ces Midis de l'Accessibilité. Une première édition était dédiée aux collections adaptées à certains handicaps, et une deuxième édition au travail de médiation et aux partenariats. Cette troisième édition, toujours avec la Médiathèque de la Baie de Saint-Brieuc et Livre et Lecture en Bretagne sera dédiée à des questions de bibliothérapie dans le cadre des questions d'inclusion des personnes en situation de handicap. On va écouter Régine Detambel et Béatrice Maingon, ainsi que Carole de Santis, qui vont s'exprimer sur cette notion très intrigante et pleine de promesse de bibliothérapie. Merci à vous. Bon webinaire !

Je voulais juste, en exergue, citer le journal de W. Benjamin que je lisais hier soir et qui disait : « Kafka est l'ange infirmier qui est à mon chevet, je lis Le Procès ». Plaçons donc cette rencontre sous le signe de Frantz Kafka qui était l'ange infirmier de Benjamin.

- Marion Leroy-Portal : Nous sommes réunis pour le premier webinaire des Midis de l'Accessibilité 2023.

On accueille trois intervenantes aujourd'hui : Régine Detambel, Béatrice Maingon et Carole de Santis.

Régine Detambel, vous êtes auteur et formatrice à la bibliothérapie créative, et votre essai vient de sortir chez Acte Sud sur ce sujet.

Béatrice Maingon, vous êtes référente des collections Jeunesse dans le

réseau des Médiathèques du Mans, vous parlerez de votre expérience de bibliothérapie auprès des publics jeunes.

Carole de Santis, vous êtes responsable Développement des compétences et prospective à la bibliothèque départementale de la Gironde, vous témoignerez de l'intérêt des bibliothécaires pour la bibliothérapie et de leurs craintes et limites. Nous sommes ensemble jusqu'à 13h15 pour étudier la grande question : « Comment les livres peuvent-ils nous soigner ? », je vous invite à poser vos questions dans le fil de conversation, je m'en ferai le relais. Je vous souhaite un bon webinaire.

Régine, je vous laisse la place.

- Régine Detambel : L'intervenante ne souhaite pas rendre publique la retranscription de son intervention

- Marion Leroy-Portal : Merci. Je propose maintenant un retour d'expérience de Mme Béatrice Maingon, référente des collections jeunesse dans le réseau des médiathèques du Mans.

- Béatrice Maingon : Bonjour. Je suis référente des collections Jeunesse à la médiathèque Aragon du Mans. En juillet 2022, j'ai suivi la formation avec Mme Régine Detambel à la bibliothérapie créative. C'était dense, mais c'était passionnant. J'ai donc voulu mettre cette formation en pratique. **Les Nuits de la lecture de janvier 2023 étaient sur le thème de la peur, on a ouvert des inscriptions pour 10 enfants à partir de 7 ans pour un atelier très modeste de bibliothérapie**, c'était une première approche, et on leur a demandé, en les inscrivant, s'ils voulaient apporter un objet ou quelque chose qui leur faisait peur, et ça, c'était s'ils le voulaient évidemment.

J'ai construit un déroulement de séance, je me suis appuyée sur la formation de Mme Detambel, je lui ai demandé des conseils et j'ai lu quantité d'articles, etc. Ça s'est passé comme ça. Ils sont donc arrivés, on a une salle du conte, qui est fermée, avec coussins et moquette. Je les accueille et je leur demande : « Qui connaît le mot bibliothérapie ? » Personne ! Donc, j'explique un petit peu que, simplement, les livres peuvent nous aider dans notre vie si on a un petit problème.

Après, je leur dis : « On va se détendre un petit peu, on va fermer les yeux ». Je vais leur lire une histoire, je ne leur donne ni le titre, ni l'auteur.

Je lis ce petit livre-là qui s'appelle *Dans le noir de l'ascenseur* à La Joie de Livre, de Constance Orbeck-Nilssen et Oyvind Torseter. C'est un petit garçon qui est bloqué dans l'ascenseur, il n'avait pas le droit de prendre l'ascenseur tout seul, c'est donc toutes les réactions et les émotions qui se passent dans ce cas-là. Là, tout le monde écoute très bien, évidemment, les grands et les petits, et après, on essaye de parler un petit peu de ça, qu'est-ce qu'ils en pensent, pourquoi c'est arrivé, qu'est-ce qui aurait pu arriver, est-ce que vous auriez pu faire ça ? Voilà, les petites questions, les petits échanges. Et, ensuite, je leur demande : « de quoi vous avez peur, vous ? » Et là : le noir, les cauchemars, le classique. Et il y a un petit garçon qui me dit : « J'ai peur des black rooms ». Moi, je ne savais pas ce que c'était, les black rooms. Je lui demande ce que c'est, et là, on a un petit échange avec lui. C'est en fait un jeu vidéo qui n'est pas du tout adapté à son âge, c'est pour les plus de 18 ans, je crois, mais son grand frère lui fait peur avec ça. Je lui dis : « Mais ça, il faut absolument que tu en parles à tes parents, il ne faut pas que ton grand frère fasse ça. Il faut que tu arrêtes ça, ça te fait trop peur ». Et là, il avait un sourire magnifique, c'était vraiment très fort... Ça n'a été qu'un moment, ça n'a pas duré longtemps, mais c'était un moment très fort. Et ensuite, on a fait une petite pause, on ferme les yeux, on s'imagine qu'on est bien : « Qu'est-ce qu'on dit à maman si on la retrouve quand on a eu peur ? », et tout ça... là, ça se passe bien. Et ensuite, on part dans un autre endroit, on avait installé une table, on avait acheté des attrape-rêves en bois brut et on avait fait des petits carnets avec le logo des Nuits de la Lecture : ils dessinent dessus, on avait aussi amené des gommettes, etc., pour décorer l'attrape-rêves et ils repartaient avec. C'est notre relieuse qui a fait ces petits carnets. Donc, ça se passe bien, ils font leur petit attrape-rêves, ils sont contents, tout va bien. Ça, ça dure 20-30 minutes, et ensuite, on est retourné dans la salle du conte pour se poser un petit peu. Là, j'ai lu un autre petit livre qui s'appelle « Je n'ai plus peur de mes peurs » d'Amélie Gros et Emmanuelle Piquet, aux Arènes.

J'ai lu ce livre-là, on a fait un petit point après, avec les mamans... Il y a une maman en particulier qui était très contente parce qu'elle avait complètement découvert ça et ça l'avait beaucoup intéressée. Et voilà

comment ça s'est passé. C'était vraiment une première expérience, très modeste.

- Marion Leroy-Portal : Merci Béatrice. Est-ce que Carole de Santis, vous souhaitez faire un retour sur votre formation ? Puis la mise en place derrière de ce que vous avez pu développer ?

- Carole de Santis : Dans mon cas, c'est un petit peu plus particulier parce que je n'ai pas fait strictement la formation de Régine, mais on se connaissait parce que je m'occupe de formation dans le cadre de la bibliothèque départementale et on était en contact. **Au moment du confinement, Régine a lancé un collectif de lecture à voix haute, notamment pour les personnes qui étaient en maison de retraite ou isolées chez elles pendant toute cette période-là.** Ce collectif s'est monté autour de personnalités différentes : des bibliothécaires, des documentalistes, Laure Adler était dans ce groupe, il y avait des libraires, des auteurs... Et moi, de prime abord, j'y suis allée sous ma casquette de bibliothécaire, parce que les bibliothécaires savent lire à voix haute et voilà. Et en fait, non, ce n'est pas si simple que ça ! Ça ne l'était d'autant plus pas que nous étions confinés, effectivement, et que nous avions en face, en visio ou par téléphone (tout ça se faisait par téléphone ou par visio), des personnes très isolées et très perturbées effectivement de cet état de confinement, comme nous tous, évidemment.

Mais elles encore plus, parce que totalement isolées de leur famille et d'une bonne partie des soignants aussi, et notamment des animatrices. Et cette expérience-là, j'ai envie de dire que mon statut de bibliothécaire ne m'a pas servi à grand-chose parce que j'étais avant tout, et je rejoins ce que disait Régine, dans ce moment-là, dans une expérience citoyenne, et ces moments qu'on a pu partager avec ces personnes âgées ont été des grands moments de complicité, de joie, de tristesse. On en a perdu aussi en cours de route, donc, ça a été aussi des moments où on a échangé entre nous, professionnels de la culture de manière générale, aussi dans ce rapport-là. Et ça a été tout à fait exceptionnel de voir tout ce que Régine vient d'exposer, le pouvoir des mots, quand vous avez une inconnue au départ qui vous fait la lecture à voix haute, et qu'on sent que ça permet juste de tenir et de tenir en vie, en tout cas vivant et

actif dans ces moments-là. Il y a eu des moments aussi très, très drôles, parce qu'on est tombé parfois sur des gens qui avaient leur propre vécu et avec qui on a eu des échanges très rigolos, et surtout, du lien, mais du lien incroyable. On est encore en contact par ailleurs, mais je pense qu'on a contribué à ce moment-là, en tout cas, à les maintenir en vie avec tous les guillemets qui vont bien, en vie culturelle, en vie intellectuelle. Voilà. Ça, ça a été vraiment très émouvant, ça a été lourd aussi à certains moments, et le fait d'être en collectif, ça a été aussi très intéressant parce que ça nous a permis d'échanger aussi sur tous ces temps, toutes ces situations. Je pense qu'on a vécu aussi peut-être le confinement différemment que d'autres dans ces moments-là.

Et voilà, c'était une expérience assez troublante et assez magique à la fois. Donc, ça, c'est sûr, Régine, elle le sait, on l'a largement remerciée pour ce moment-là. Donc, ça, **c'est pour l'expérience Lire et Relier, qui m'a convaincue de ce qu'était la lecture à voix haute et de cet impact-là.** Après, avec ma casquette de bibliothécaire en bibliothèque départementale, je rejoins l'idée que la notion de bibliothérapie, même si on n'a pas le temps de parler du mot, est vraiment complexe, et vous avez vu, vous tous, bibliothécaires, dans nos rayons de développement personnel, le nombre d'ouvrages sortis ces dernières années autour de la bibliothérapie qui se veulent des catalogues de livres à prescrire. Ils sont vendus comme ça, en tout cas. Chaque mal psychologique aurait son livre associé, c'est certainement très vrai pour certains d'entre eux, mais en tant que bibliothécaire, je pense qu'il faut s'interroger non pas sur ces ouvrages-là, qui sont certainement faits par des auteurs qui sont très bien, et pour en avoir rencontré, des gens très chouettes et très convaincus aussi de leurs choix littéraires ou autres, mais il faut s'interroger sur cette notion de prescription. Nous ne sommes pas prescripteurs mais médiateurs, et cette bibliothérapie, ces conseils et cette médiation autour des collections, on le fait, c'est dans notre ADN, on a tous eu des lecteurs qui viennent nous voir et qui nous demandent un livre parce qu'ils ne sont pas très en forme, ou alors, ils veulent un truc simple parce qu'ils n'ont pas envie de réfléchir, ou alors : j'ai découvert un sujet, j'ai envie d'aller plus loin. La bibliothérapie, **nous ne sommes pas thérapeutes**, ça, c'est sûr, et quand tous ces livres sont sortis, beaucoup de bibliothécaires sur notre réseau partenaire, en Gironde, puisque je suis sur la Gironde, nous ont interrogés sur : « Est-ce que c'est encore une mission de plus que l'on va donner aux

bibliothécaires de prescrire des livres maintenant à nos lecteurs, à nos publics ? » Cette limite, c'en était une, c'était de dire : « **Non, ce n'est pas une mission de plus, c'est quelque chose que vous faites déjà, et surtout, cette notion de thérapie, ce n'est pas la nôtre** ». Continuer, oui, effectivement, à faire de la biblio-créativité, de la lecture à voix haute, là, on s'y retrouve, et si on regarde le référentiel de compétence fait avec le Ministère, on coche plusieurs cases : la médiation, la valorisation des collections, l'inclusion... Ce sont des compétences à renforcer, notamment l'inclusion, je n'en doute pas. Mais attention juste aux termes qu'on utilise et des compétences aussi qu'il faut mettre malgré tout derrière. Et, pour revenir, pour conclure sur la notion de care, pensez-y aussi dans vos équipes, il y a eu pendant quelques mois les minutes de lecture, ces temps pendant lesquels la France est censée s'arrêter et lire. Nous, on l'a fait en lecture à voix haute, de collègue à collègue, en collectif, en duo... On s'est rendu compte à quel point ces temps sont importants et à quel point l'équipe a été apaisée aussi de ces moments-là. C'est vrai que les bibliothécaires, je terminerai là-dessus, on est très tourné vers nos publics, on s'est décentré des collections vers les publics. **Peut-être que la biblio-créativité est juste là au milieu, entre ces collections et ces publics**, et vraiment ne pas oublier de prendre soin aussi des équipes, des bibliothécaires, à qui on demande énormément de choses, et continuer. Ça produit de vrais effets sur les publics en inclusion, la lecture à voix haute, entre autres.

- Marion Leroy-Portal : Merci, Mesdames, pour vos témoignages et vos récits. Il y a deux questions qui reviennent.

Il y a des gens qui aimeraient avoir une bibliographie, une sélection de documents, alors plutôt à destination des adultes, de la fiction comme du documentaire. Est-ce qu'il existe des sites ou des bibliographies déjà existantes ou des ressources pour nous aider à trouver des livres ? Mesdames, est-ce que vous avez des conseils à nous donner ?

- Régine Detambel : Je vais vous parler directement, moi, je ne fais pas de la bibliothérapie anglo-saxonne, donc, je ne vais pas vous prescrire des ouvrages dans une thématique particulière qui sont généralement les thématiques du développement personnel. Ce qui m'intéresse, c'est la créativité. Et vous pouvez parler de peur, vous pouvez parler de toutes les émotions que vous voulez et des sujets dont vous avez envie de

parler autour tout simplement d'un atelier couleur, **autour tout simplement d'un atelier friandises ou pâtisseries avec le texte de la Madeleine de Proust et un texte de Philippe Delerm, par exemple, et ce sont des extraits, des passages.** Quand vous utilisez la madeleine de Proust, vous parlez de réminiscences, de souvenirs, de mémoire, de famille, d'enfance, etc. Tout mon travail est un travail créatif et non pas un travail où on se contenterait d'acheter des « remèdes littéraires » et de respecter les listes à la lettre. J'ai des stagiaires qui sortent de ma formation et qui veulent vendre des listes de lecture. Je ne suis pas responsable de ce qu'ils font, mais ce qui est très important pour moi, c'est d'avoir à cœur l'action d'animation. Et je pense que, effectivement, comme le disait Carole, encore quelque chose de plus pour les bibliothécaires, mais je sais, puisque j'en forme plein, qu'il y a des bibliothécaires qui aiment être proches des publics, et qui sont très tenus, très soutenus même par le contact et la proximité avec les publics. Ce sont ces personnes-là qu'il faut former, du coup. J'espère avoir été claire dans mes réponses.

- Marion Leroy-Portal : Il y a une autre question, c'est : comment articuler un atelier d'écriture en lien avec la bibliothérapie ?

- Régine Detambel : Ça, c'est dans ma formation spéciale bibliothérapie et animation d'ateliers d'écriture, parce qu'il ne s'agira pas de proposer un atelier d'écriture de type classique, faire écrire une nouvelle, un récit, etc. Moi, je vais vraiment travailler sans phrase, avec des listes, des inventaires, des choses qui vont restaurer les capacités narratives des personnes. Je parlais tout à l'heure de l'espèce fabulatrice que nous sommes, mais aujourd'hui, nous avons autour de nous des personnes qui, même chez les psys, ne sont plus capables de raconter. Je propose qu'en bibliothérapie, on puisse nourrir ces capacités narratives. Et de même avec les temps d'inscription, on va permettre aussi aux personnes de laisser une trace. Nous vivons dans un monde numérique dans lequel il n'y aura plus jamais la correspondance de la grand-mère, il n'y aura plus jamais de carte postale, il n'y aura plus grand-chose, et ce qui angoisse souvent les publics, c'est que nous sommes devenus flottants. Et le fait de réinscrire des gens dans des ateliers, je ne dis même pas d'écriture, des ateliers, disons, d'écriture

dédiés à la biblio-créativité, ça va permettre aussi de permettre à ces personnes de nouveau d'exister, de s'ancrer, de laisser une trace.

Voilà. Je réponds un peu vite, désolée !

- Marion Leroy-Portal : Je pense avoir fait le tour des questions. Quelqu'un avait fait une formation en bibliothérapie en Italie, qui suggère une charte de bibliothérapeute, dont les principes sont plutôt proches entre l'Italie et ce que vous proposez, Madame Detambel, je vous laisse travailler sur la charte, peut-être... !

- Régine Detambel : Il y a des courants, notamment peu éthiques, des gens qui prescrivent, qui vendent des listes de lecture. Donc, oui, ce serait intéressant, mais simplement, je crois que c'est autour du mot que le problème va se poser. J'ai proposé biblio-créativité, mais je pense que le mot fait peur à nos publics, biblio, ça fait peur, thérapie, ça fait peur et créativité, ça fait peur. Je demande aux stagiaires de trouver quelque chose de marrant, et dans cette animation-là, alors, les outils que je prône, je prône quatre outils, je ne vais pas en parler ici, mais des outils spécifiques, et je propose toujours qu'à ces outils que je propose, vous puissiez, chacune et chacun de vous, puissiez ajouter les vôtres. Par exemple, j'ai eu des stagiaires qui étaient à l'école d'enluminure de manuscrits d'Angers, dont il était évident qu'elles allaient travailler avec des encres de couleur. J'ai eu un stagiaire percussionniste, j'ai eu des stagiaires profs de yoga, vous imaginez bien qu'on va mettre du souffle, une action sur le corps beaucoup plus qu'avec des stagiaires bibliothécaires qui vont avoir envie d'aller plus vers l'écriture. Cela dit, avec des bibliothécaires, on a fait des trucs autour de la cuisine qui étaient fabuleux, je pense, Carole, à quelqu'un comme Pascal, qui va dans les bibliothèques faire de la soupe, enfin bref... !

Il y a plein de choses à mettre en œuvre, à mettre en place, mais simplement avec, en ce qui me concerne, mes propositions créatives et vous avez vu, dans tout ce que je vous ai dit dans ma petite conférence, il y a des choses qu'il ne faut pas perdre de vue : **nourrir, nourrir, nourrir de mots, de symboles, nourrir l'imaginaire, repenser tout ça.**

- Marion Leroy-Portal : Je crois qu'il me reste à vous remercier en notre nom commun, Mesdames, pour cet éclairage de ce midi. Merci aux bibliothécaires et aux médiateurs du livre et de la lecture qui étaient présents dans la salle de formation. Un grand merci au vélotypiste, qui n'a pas chômé, à l'équipe de Livre et Lecture en Bretagne et au Centre national du Livre et à vous, participants, qui avez été là avec nous ce midi. On vous adressera un questionnaire d'évaluation de ce Midi de l'Accessibilité d'ici vendredi normalement et un autre à froid dans six mois. Merci d'avance pour vos retours. Le prochain webinaire des Midis de l'Accessibilité, c'est mardi 10 octobre, autour de l'édition adaptée et de sa médiation en bibliothèque.

Tout ça, c'est dans le cadre du Mois de l'Accessibilité des Médiathèques de la Baie.

Je vous souhaite un bon appétit !