

# BIBLIOTHÉRAPIE :

## Quand les mots apaisent les maux...

Une nouvelle mode ? En France, peut-être... car les Anglo-Saxons la pratiquent depuis une centaine d'années ! Aujourd'hui, la bibliothérapie débarque en France. Quand lire rime avec guérir : allons voir cela d'un peu plus près.



© N. G.

Sylviane  
Voissière

**B**ien qu'elle n'ose encore l'affirmer, Sylviane est bibliothérapeute. Son grand plaisir est de lire à voix haute et de voir le bonheur que cela procure à ses auditeurs. Son parcours pour en arriver là est, déjà, une belle histoire. « *Auvergnate de naissance, j'ai toujours été passionnée par les livres, avoue-t-elle aujourd'hui. Petite fille, je rêvais d'être archiviste ou scribe.* » Mais la vie l'emmène d'abord loin des volcans et des livres : la jeune femme se retrouve à Toulouse et exerce le beau métier de fleuriste.

Le « hasard » veille et la ramène dans sa région natale où elle trouve un emploi d'assistante bibliothécaire après avoir suivi une formation aux Métiers du livre. Le rêve de petite fille prend forme lorsque, suite à cette reconversion, elle décide de s'inscrire à une formation au Conservatoire de littérature orale, à Vendôme.

### LECTRICE PROFESSIONNELLE

Aujourd'hui, grâce à sa passion de lectrice, Sylviane apporte du plaisir et du réconfort à un public très varié. « *Je vais lire aussi bien dans les écoles maternelles que dans les maisons de retraite* », précise-t-elle. La directrice d'une clinique a même fait appel à elle pour faire la lecture à des personnes comateuses. La bibliothérapie est « *l'utilisation de lectures sélectionnées en tant qu'outil thérapeutique* », elle peut se pratiquer à tous les âges et un peu partout.

Sylviane arrive donc avec un panier plein de livres différents suivant le public : des contes pour les enfants, bien sûr, mais aussi des psaumes ou des romans. « *Un jour, raconte-t-elle avec émotion, une vieille dame s'est mise à sangloter à la suite de ma lecture. Décontenancée, j'ai été félicitée par l'animatrice*

de l'EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qui m'a assuré que cette dame avait enfin réussi à faire sortir un gros chagrin, une douleur enfouie, libérée par ces mots sortis du livre que je lisais... »

### LA FORCE DU LIVRE

Sylviane n'en démord pas : la lecture à voix haute permet de lâcher prise avec le quotidien et apporte une certaine libération. C'est toujours avec beaucoup de soin qu'elle prépare ses séances. « Je travaille les textes avant, dans le respect de la ponctuation, et donc de l'auteur, pour livrer son texte avec authenticité, confie-t-elle. Si un thème est donné par la famille, l'animateur ou l'auditeur lui-même, je vais chercher des références littéraires, des photos et je fais la liaison entre tous ces documents. Je me chronomètre pour ne pas dépasser une heure et j'étoffe ou j'épure en fonction du timing. »

Elle s'adapte à son public, lisant parfois des textes qu'elle n'aurait jamais découverts seule. Ainsi, un jour, un homme paralysé par un AVC lui a demandé de lire des romans sur les extra-terrestres : « Je lui ai donc relu certains de ses livres préférés sur ce sujet... et j'ai beaucoup appris par la même occasion ! »

Au chevet de personnes en fin de vie, Sylviane se lance parfois, à leur demande, dans la lecture de psaumes. Mais avec les futures mamans, ce sont plutôt des contes comme *Femmes qui courent avec les loups* de Clarissa Pinkola Estés, qu'elle est amenée à lire.

### SHÉHÉRAZADE

À l'image de Shéhérazade dans les *Contes des Mille et Une Nuits*, Sylviane distille depuis 4 ans des moments de bonheur. Et même si elle ne vit pas encore de son beau métier, la bibliothérapeute ne désespère pas qu'un jour, ses séances de lecture fassent leur entrée dans ces lieux où elle sait que la poésie, la correspondance, et la littérature en général apaisent les maux par la force des mots.

Natalie Georges



© N. G.

### TOUT A COMMENCÉ DANS UNE AMBULANCE

C'est Outre-Atlantique qu'est née cette thérapie par les mots – en 1916. Sadie Peterson Delaney eut alors l'idée de lire des livres à des soldats traumatisés par les horreurs de la première guerre mondiale. Cette pionnière mena des expériences cliniques dans un hôpital de l'Alabama, pour tenter de soulager les nombreux troubles psychologiques des militaires revenant de la guerre.

Il fallut attendre encore plusieurs années pour découvrir, dans un magazine anglais, le *Webster International*, une définition de cette pratique de lecture à voix haute.

C'est aussi de l'autre côté de la Manche qu'une femme incroyable, Deborah Alma, utilise aujourd'hui la musique des mots pour soulager la détresse de ses contemporains. Elle a créé les *Poèmes sur ordonnance*. Elle sillonne son pays dans une ambulance des années 1970, se pose dans des lieux publics où elle accueille les curieux, les hypocondriaques et autres abîmés de la vie qui désirent chasser leurs idées noires et leur mélancolie, tout cela gratuitement.

### EN SAVOIR +

#### CONTACTS

- Sylviane Voissière. Tél : 06 16 83 72 96.  
Courriel : [sylviane.voissiere@gmail.com](mailto:sylviane.voissiere@gmail.com)
- CLIO (Conservatoire contemporain de Littérature Orale) : Quartier Rochambeau – 41100 Vendôme. Tél : 02 54 72 26 76.

#### CONSULTER

Sites Internet :

- [www.ecoutesavoixhaute.com](http://www.ecoutesavoixhaute.com)
- [www.clio.org](http://www.clio.org)

#### LIRE

- *Remèdes littéraires*, d'Ella Berthoud et Susan Elderkin (Éditions JC Lattès) – 20,90 €.
- *Éloge de la lecture – La construction de soi*, de Michèle Petit (Éditions Belin, collection poche Alpha – 9,90 € ou broché 17,25 €).
- *Bibliothérapie : lire, c'est guérir*, de Marc-Alain Ouaknin (Éditions Points Sagesses) – 10,70 €.
- *Les livres prennent soin de nous*, de Régine Detambel (Éditions Actes Sud) – 16 €.