



Co-funded by the  
Creative Europe Programme  
of the European Union



# Les émotions de lecture et la bibliothérapie : une voie innovante vers le soin et l'accompagnement par les livres pour toutes et tous

Chercheuse Guila Clara Kessous, PhD / Université de Harvard / Artiste UNESCO  
pour la paix & Céline Mas, pilote du projet

---

Avec le soutien sur le terrain des chercheurs Dr Tadas Sarunas (Lituanie), Equipe Aragon (Slovénie), Omar Peraza Delgado (Terrain Belgique) et Martyna Krogulec (Pologne).

**Ce résumé est une synthèse d'un article plus long disponible sur demande.**

---



## Introduction

La crise pandémique a entraîné une période de quarantaine dans le monde entier. Deux des conséquences majeures observées sont la fragilisation des liens sociaux et de la santé mentale des individus ainsi que l'émergence d'une forme de méfiance à l'égard de la médication traditionnelle.

De nouvelles techniques de soins complémentaires, comme l'art-thérapie, le yoga ou la méditation – qui ne remplacent en aucun cas et sous aucun prétexte un traitement médical – connaissent un véritable essor. Dans ce contexte, la redécouverte de la bibliothérapie est une petite révolution car, d'un point de vue paramédical, elle a montré de puissants bénéfices pour l'intelligence émotionnelle et la gestion du stress.

**En outre, en cette période de tension sanitaire, de nouvelles opportunités se présentent pour créer des lieux de rencontres et enrichir l'offre culturelle, garante de la diversité de la vie sociale. C'est ainsi que les bibliothèques publiques ont pu jouer un rôle utile en temps de crise.**

**Dans cet article, nous rappellerons brièvement d'où vient la bibliothérapie et comment elle peut prévenir et soulager le stress chronique dans une perspective expérientielle.** Nous nous concentrerons également sur **l'émotion** comme nouveau moyen de promouvoir

la lecture et de donner aux gens l'envie de lire / de susciter l'envie de lire du plus grand nombre / de susciter un nouvel engouement collectif autour du livre grâce aux avantages de la fiction. Enfin, nous nous pencherons sur la contribution spécifique des bibliothèques publiques à cette dynamique.

**Les résultats de l'enquête menée dans quatre pays européens (Belgique, Lituanie, Pologne, Slovaquie) s'appuient sur le projet « Bibliothèques des Émotions », mis en œuvre de septembre 2020 à mars 2022 avec le soutien du programme Europe Creative de la Commission européenne.**

Le projet a été lancé par l'entreprise sociale Love for Livres, quatre bibliothèques publiques européennes en Belgique, en Pologne, Slovaquie et Lituanie ainsi que l'association Public Libraries 1 2030. L'objectif du projet était double :

**1/ Création d'un réseau européen de 4 bibliothèques publiques pionnières** qui développent conjointement des compétences et construisent ensemble une nouvelle façon de promouvoir l'accès aux livres par les émotions.

**2/ 24 séances de bibliothérapie créative** au sein du réseau avec un large public, axées sur les jeunes et l'impact social.

L'objectif de cette expérience était de développer la lecture chez les jeunes en utilisant une approche transdisciplinaire

combinant les neurosciences, en particulier les sciences cognitives, les activités culturelles, le design et les outils numériques. Il est également destiné à contribuer à la promotion de la diversité culturelle et à la lutte contre la discrimination sociale.

**Cette étude, qui résume deux années de collaboration, ouvre de précieuses réflexions pour l'avenir et pourrait révolutionner notre approche de l'intelligence émotionnelle de la manière la plus démocratique qui soit.**

## 1. La bibliothérapie : une ancienne méthode de soins soutenue par les sciences cognitives

En 1916, **Samuel Crothers**, psychiatre américain, pasteur et défenseur des droits des esclaves, explique dans l'Atlantic Monthly que la bibliothérapie est "**un processus par lequel les textes littéraires sont prescrits de la même manière que les médicaments pour résoudre un nombre infini de maux**".

**Sadie Delaney Peterson**, une bibliothécaire et assistante sociale américaine travaillant dans les bibliothèques de New York, a mis au point des mesures visant à rendre les livres plus accessibles aux personnes éloignées de la culture, notamment la population afro-américaine. En 1924, l'hôpital de l'administration des vétérans de Tuskegee en Alabama,

fait appel à elle pour traiter les vétérans souffrant de troubles mentaux et psychologiques. Ses actions ont prouvé le grand impact des livres sur cette population.

En outre, selon de nombreuses études, les sciences cognitives démontrent que les livres sont l'un des outils les plus efficaces pour simuler l'empathie, réduire la durée d'attention et accompagner positivement les changements de comportement. La bibliothérapie peut donc être définie comme une méthode de soin par les livres.

**La lecture immersive est un moyen intéressant pour stimuler « l'intelligence adaptative ».** Les neurosciences montrent que la lecture présente de nombreux avantages pour le cerveau, comme la lutte contre le déclin cognitif, la réduction du risque de maladie d'Alzheimer, l'augmentation de l'espérance de vie et la réduction du stress. En outre, on sait que la lecture aide les gens à mieux faire face aux situations inhabituelles et au stress. Elle stimule également la créativité.

**Le projet de portail web "Love for Livres"**, parallèlement à ses méthodes de

---

2. Dont Pierre-André Bonnet dans sa thèse de doctorat <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00641546/document> et Georges FEDERMANN avec le livre : ses fonctions, sa place et son utilisation dans les hôpitaux psychiatriques, Strasbourg, Université Louis Pasteur, 1985, 253 p. (Thèse Méd. Strasbourg, 1985, n° 200) ou Gilbert Deray à la Pitié-Salpêtrière / [Voir notamment les travaux de Michèle Petit, de la Mayo Clinic, de l'Université de Sussex et du Yale Journal Social and Medicine / Voir aussi le rapport de l'OMS](#)

3. L'amour n'est pas en soi une émotion fondamentale, mais il est en partie dérivé des émotions. 3

bibliothérapie et dans le but de permettre aux gens de rechercher des livres d'une manière plus conviviale, **permet aux utilisateurs de parcourir et de sélectionner des livres** en mettant l'accent sur un patrimoine d'auteurs européens, sur la base de six émotions humaines fondamentales : l'amour, la joie, la surprise, la tristesse, la colère et la peur. Le portail a été développé pour chacun des pays partenaires du projet ; les labels émotionnels associés aux livres permettent aux utilisateurs de sélectionner facilement les ouvrages d'une manière qui leur est personnelle. Même si cette étude ne se concentre pas sur cette partie du projet, il est utile de la mentionner afin de donner une image plus détaillée du processus et des réalisations.

## 2. L'approche bibliothérapeutique : un moyen essentiel pour prévenir le stress, stimuler la lecture et renforcer les liens sociaux

Comme mentionné, quatre études territoriales ont été réalisées sur la base des perceptions des participants, du personnel des bibliothèques et des animateurs des séances de bibliothérapie. Ces études ont été menées en Belgique, en Pologne, en Lituanie et en Slovaquie et ont consisté à recueillir des données quantitatives et qualitatives sur la perception des séances de bibliothérapie. La recherche quantitative a **porté sur 256 participants**, dont 74% de femmes. Les sessions dédiées aux enfants ont représenté 40% de l'ensemble des participants.

Pour 76% des participants, assister à une séance de bibliothérapie était une première, ce qui tend à prouver que la bibliothérapie n'est pas encore très connue en Europe. L'équipe de recherche a **mené 23 entretiens qualitatifs entre 2 et 4 mois après les sessions dans les 4 pays** pour en évaluer les effets à moyen terme des **sessions**.

### a. Prévention

**En termes de ressenti et de perception**, la plupart des participants rapportent un effet immédiat de bonheur et de paix. Ces séances permettent d'accroître la confiance en soi grâce au processus de libre expression et à la médiation de personnages fictifs. En outre, ces dispositifs permettent d'ouvrir l'esprit des individus aux différentes réactions de personnes dans une situation similaire. "Comment réagirais-tu dans cette situation ? "

Par rapport aux clubs de lecture, **les discussions des participants aux séances de bibliothérapie semblent être plus passionnées et personnelles / Les discussions qui prennent place dans le cadre des séances de bibliothérapie semble apparaître plus passionnées et personnelles** que celles qui ont lieu au sein de clubs de lecture. 41% des participants ont déclaré avoir été surpris par cette atmosphère agréable et propice à la conversation. Leur surprise est essentiellement due au respect de l'opinion des autres membres du groupe

(24%), à la nouveauté de l'expérience (20%) et à la qualité de l'auditoire (12%).

En outre, certaines des réponses à cette recherche indiquent que la bibliothérapie peut aider à trouver des réponses aux difficultés de la vie. De cette façon, les situations stressantes peuvent être plus faciles à comprendre pour les participants.

Les émotions les plus négatives ont été exprimées lors de la session où le thème du deuil a été abordé. Tous les participants ont pu se souvenir d'un moment où ils ont fait le deuil d'un être cher et ont été capables de « reconstituer » ces états émotionnels, comme la tristesse. C'est le pouvoir cathartique de cette approche.

## b. Soulagement

Tout d'abord, la plupart des gens sont attirés par les sessions par curiosité ou envie d'apprentissage et – pour 2/3 des participants – par le thème traité. **Enfin, les participants ont ressenti un sentiment immédiat de paix et de bonheur pendant et après la séance de bibliothérapie.**

**Au sortir des sessions, les participants ont ressenti de la joie.** 80 % des participants ont ainsi exprimé des sentiments positifs, dont 49 % de "bons" ou "excellents".

Les sessions ont ainsi contribué à regagner la confiance des gens (12% des opinions exprimées). Elles démontrent leur utilité afin d'amorcer ou de soutenir une consultation psychologique, ce qui est particulièrement intéressant pour les personnes qui, à première vue, sont réticentes à faire appel à un psychologue.

Pour 88% des participants, le sujet était approprié et correspondait aux attentes des autres participants du groupe. En outre, 94% des participants adultes ont trouvé la modération satisfaisante. Et les sessions ont été jugées utiles par 95 % des participants adultes.

**88% des participants recommanderaient les séances de bibliothérapie à d'autres personnes.**

## c. Renforcer les liens sociaux

Les sessions ont eu lieu pendant la crise sanitaire de la Covid-19, phénomène mondial inattendu et dont on peut supposer qu'il a eu un impact sur la façon dont participants ont vécu les sessions. Le moment choisi pour organiser ces événements – après une longue quarantaine – a été particulièrement significatif, car la plupart des participants aspiraient à un contact humain et à la possibilité de partager les difficultés qu'ils ont rencontrées

pendant cette période difficile. Certains participants ont souligné à plusieurs reprises la capacité / la possibilité de "s'exprimer et de ne pas se contenter d'écouter".

**Certains participants ont souligné que les sessions ont permis d'approfondir leurs relations avec d'autres personnes qui leur étaient inconnues jusqu'alors.** Certains ont dit avoir été surpris par le nombre de personnes qui ont partagé leur histoire et les situations de vie auxquelles elles ont été confrontées. Certains ont confié être réconfortés par le fait qu'ils ne sont pas les seuls à rencontrer des difficultés au quotidien et que certaines personnes se trouvent dans des situations de vie tout aussi difficiles, voire plus difficiles encore que les leurs. En bibliothérapie, il existe un "effet miroir et d'identification" : en regardant le réel à travers le regard d'un autre, nous accédons à de nouvelles dimensions de notre vie.

*"En gros, les participants ont réalisé qu'ils ne sont pas seuls dans une situation, que nous avons tous les mêmes doutes, les mêmes peurs et les mêmes problèmes de vie à gérer. D'une certaine manière, ils ont exprimé différents niveaux d'empathie, ils ont été capables d'éprouver de l'empathie pour les sentiments des autres et d'y penser, en se demandant par exemple « Comment il/elle vit cela ? ». Les effets*

*de rebond sont variés : ils vont de l'encouragement à la lecture, à découvrir une littérature de qualité, en passant par l'empathie, la compréhension des problèmes, la perception de soi et les relations interpersonnelles."*

#### d. Quelques facteurs clés de succès

- Sensibilité pédagogique

La plupart des participants n'avaient jamais entendu parler de la bibliothérapie avant la session. Il était donc particulièrement important de leur expliquer de quoi il s'agissait et d'instaurer un certain niveau de confiance dans cette méthode innovante.

De même, bien que l'apport des neurosciences ait intrigué certains participants, ils n'ont pas pu approfondir le sujet en une seule session. Cela nécessiterait un programme de plusieurs séances de bibliothérapie pour développer cette approche.

- Modérateur expérimenté

**L'interaction entre les participants et le modérateur était professionnelle et appréciée par tous les participants.** La plupart d'entre eux ont déclaré qu'ils se sont sentis très à l'aise pendant la session et que le débat s'est déroulé sans heurts, notamment grâce aux conseils du modérateur.

**L'une des conclusions des entretiens est que l'animateur est crucial pour le succès de la session.** Cela peut se manifester de différentes manières. Les observateurs non professionnels affirment que c'est le style, le caractère, le charisme et même le genre qui jouent un rôle dans le succès global de la session. Il est intéressant de noter que les participants ont conclu que, dans certains cas, l'animateur était encore plus important que le thème de la session, malgré le fait que 2/3 des participants admettent que le thème est important lorsqu'ils décident de participer à une session. Les animateurs du projet avaient plus de 10 ans d'expérience dans la gestion de clubs de lecture, mais aucune expérience préalable en bibliothérapie. La plupart des animateurs avaient dirigé plus d'une session – 14 premières expériences sur 31 sessions animées. **90% des animateurs ont souligné des sentiments très positifs après les sessions.**

**C'est une question de temps et de processus de formation.** La bibliothérapie repose sur des bases théoriques, mais doit être constamment développée et affinée par la pratique. La formation doit donc être régulière, voire continue, pour structurer la pratique. Les animateurs notent que la formation a été jugée adéquate (74%), même si certains aspects pourraient être améliorés dans un futur projet (encore plus de temps de formation, meilleure compréhension de la théorie et de l'approche neurocognitive).

- **Attirer plus d'hommes participant aux sessions**

Certaines participantes et animatrices ont souligné qu'il était important d'avoir **plus d'hommes dans ces sessions grâce à des actions de communication plus ciblées.** Les sujets pourraient également être plus larges, tels que la question LGBTQ+, l'environnement, la psychologie, l'art, l'architecture.

Même si cela n'était pas prévu car nous sommes attachés à développer une communication impartiale, il s'agit d'une question cruciale pour l'avenir : **rendre l'approche encore plus inclusive** en diversifiant les publics au-delà des groupes scolaires mixtes. Ce constat fait écho à l'écart entre les sexes observé dans le monde entier en matière de lectorat.

## e. Le rôle des bibliothèques publiques

**Pour 46% des participants, les séances de bibliothérapie leur ont ouvert de nouvelles perspectives concernant la fréquentation des bibliothèques.** Ils ont souligné que la bibliothèque peut être un point d'entrée inattendu dans le monde de l'autoguérisson et de la psychothérapie. L'ouverture des bibliothèques contemporaines et la convivialité de leur environnement peuvent constituer un outil efficace pour lutter contre la stigmatisation des soins de santé mentale.

## 3. Conclusion

### a. Limites

L'enquête s'appuie sur un **échantillon de taille moyenne et concerne 4 pays**. Il serait intéressant d'élargir l'échantillon et le nombre de pays.

À ce stade, le nombre de participants ne nous permet pas d'établir des typologies de profils très précises. C'est l'objectif d'une future version de recherche.

### b. Avantages

Même si la recherche semble modeste, les **premiers résultats sont encourageants. La bibliothérapie peut être utilisée de manière peu coûteuse pour stimuler le développement intellectuel et émotionnel d'une personne par la lecture**. En réponse à la tendance au déclin de la lecture dans la société, la bibliothérapie encourage notamment la lecture chez les jeunes enfants, elle constitue donc un outil intéressant pour inverser cette tendance.

### c. Bibliothérapie = Biblio-bonheur ou la nouvelle biochimie de nos émotions

La bibliothérapie, telle que conçue dans le cadre du projet, est liée à la psychologie positive et à ce que l'on pourrait appeler "*la science des émo-*

*tions*". Elle semble être liée aux hormones du "bonheur", qui sont censées augmenter nos chances de survie. Il s'agit de la dopamine, de l'endorphine, de l'ocytocine et de la sérotonine :

- La dopamine est liée à ce que nous ressentons lorsque nos besoins vitaux sont satisfaits.
- L'endorphine est utilisée pour masquer la douleur afin de survivre. Cette hormone est stimulée par le rire ou les pleurs.
- L'ocytocine est associée à la confiance et à l'amour des autres.
- Enfin, la sérotonine est stimulée par le respect et les relations sociales.

La bibliothérapie peut stimuler toutes ces hormones, mais surtout la sérotonine, alors que l'utilisation intensive des médias sociaux, par exemple, stimulera plutôt la dopamine. On peut sérieusement supposer que les lecteurs ressentent de l'amour à travers la lecture de certains livres, ce qui stimule l'ocytocine. De même, les réunions de groupe impliquant la bibliothérapie sont un bon moyen pour les participants d'accroître leurs relations sociales et de stimuler ainsi la sécrétion de sérotonine. Ces éléments de réflexion devraient faire l'objet de recherches plus approfondies.

### d. Chapitre suivant

Des optimisations semblent opportunes, notamment :

**L'extension à d'autres pays européens** afin d'œuvrer à l'augmentation des taux



de lecture et de lancer un vaste programme de promotion de la lecture auprès des jeunes enfants et de leurs familles ou de personnes défavorisées.

**La bibliothérapie devrait être utilisée pour développer, chez la jeune génération, un désir durable de lire et pour mettre en évidence les bienfaits de la littérature en termes de lien social, d'intégration, de santé.** Il s'agit d'un domaine appelé communément "humanités de la santé" qui devrait se développer dans les années à venir, étant donné l'importance des questions de santé mentale dans nos sociétés.

Compte tenu du succès des séances auprès des jeunes, **il existe également une opportunité remarquable de soulever des questions de société telles que le changement climatique à travers les romans**, en particulier pour les jeunes générations. Cette manière alternative d'accéder à une réalité sensible peut être un excellent outil pour sensibiliser les Européens à des sujets préoccupants mais essentiels pour notre avenir commun. La bibliothérapie semble être un moyen de provoquer un changement social en créant des stimuli et une plus grande attention aux questions sociales actuelles.

Un futur projet pourra explorer davantage la **complémentarité entre les ateliers du monde réel et la plateforme numérique**, et améliorer la création de « parcours émotionnels » du lecteur.

**Le rôle fondamental des bibliothèques dans ce processus peut être clarifié.**

Peut-on imaginer qu'elles seront demain les alliées du secteur de santé et/ou psycho-social, sans pour autant jamais se substituer ni surestimer leur contribution ? Comment doter leurs équipes des outils et des connaissances qui leur permettront de diversifier leur rôle et de continuer à remplir une mission de service public, une mission classique de bibliothécaire, tout en s'adaptant à la nouvelle situation sociale ?

Enfin, **le projet présente des options pour les politiques publiques européennes qui intègrent cette approche comme un outil dans le domaine des soins et de l'accès à la culture.** À cet égard, la contribution des sciences cognitives est innovante et mérite d'être approfondie.