

Qu'est-ce que la bibliothérapie ?

Une enquête exploratoire menée sur le terrain, au CHS (Centre hospitalier spécialisé) de Maison-Blanche à Neuilly-sur-Mame, dans le cadre d'un mémoire d'études de l'ENSSIB¹, m'a permis d'abord de découvrir le mot « bibliothérapie » puis, de constater que le personnel soignant ignorait ce terme, pourtant bien connu dans les pays anglo-saxons. Cette ignorance, et ma propre curiosité, m'ont poussée à continuer des investigations en établissant une revue de la littérature sur le sujet (qui s'est avérée principalement nord-américaine) et surtout à essayer de comprendre pourquoi un tel intérêt, un tel engouement se manifestaient dans ces pays-là.

J'ai donc tenté de voir ce que pourrait être le rôle d'une association thérapeute-bibliothécaire dans le cadre de structures hospitalières ou autres et dans un but de désenclavement des fonctions. En France, il existe peu d'expériences de ce type, mais beaucoup de bibliothécaires sont conscients du rôle de la lecture en milieu hospitalier ou auprès de groupes sociaux spécifiques. Cependant, il n'y a pas de formalisation de cette pratique thérapeutique. L'empirisme prédomine, comme dans bien d'autres secteurs. Mais qu'est-ce donc que la bibliothérapie ?

Essais de définition

Bibliothérapie, du grec biblios (livre) et therapeuein (soigner) signifie : soigner par le livre. Ce mot est rare dans les dictionnaires français et les seules définitions existantes sont sommaires ou floues, ce terme étant peu ou mal connu en France. Un dictionnaire médical mentionne « traitement par le livre de certaines maladies mentales ». Le Manuel alphabétique de psychiatrie clinique et thérapeutique de A. Porot, quant à lui, renvoie « bibliothérapie » vers « scénothérapie », une impropriété, la scénothérapie ne pouvant être considérée que comme une partie très éloignée de la bibliothérapie ; en tous cas, en fin de rubrique, on peut lire : « On évoquera encore la bibliothérapie souvent citée par les auteurs anglo-saxons ou encore des procédés d'affirmation de soi (assertive therapy) fondés sur l'encouragement à l'expression verbale ».

N. Sinelnikoff² cite aussi ce terme et l'associe à l'analyse transactionnelle (traitement de groupe basé sur les mécanismes de « transactions » entre les gens décrits par E. Berne³ où les rôles joués sont ceux de « parents », « adulte », « enfant »). La bibliothérapie permet aux patients de compléter l'expérience de groupe directe par ce qu'ils peuvent apprendre dans les livres.

L'abondance des définitions à l'étranger est telle que nous nous limiterons à quatre tentatives.

Eva Stoltzenberg⁴, donne à la bibliothérapie plusieurs orientations : nécessité d'un choix de textes comme aide thérapeutique en médecine et psychiatrie ; aide à la solution de problèmes personnels par des lectures guidées ; enfin, utilisation de la lecture comme soutien efficace d'une thérapie.

Franklin Berry⁵ tente une définition plus synthétique : « Par bibliothérapie on entend un ensemble de techniques permettant de structurer une relation interactive entre un facilitator (médiateur/thérapeute) et un participant, cette relation étant, d'une certaine manière, fondée sur un partage mutuel de la littérature, au sens le plus large possible »⁶.

Jacqueline Plant Fincher, dans un article⁷ faisant le point sur la question, donne sa définition et décrit causes et effets de cette thérapie : c'est le partage des émotions (reconnues dans une lecture) en groupe qui peut être une expérience de soutien et de progrès vers le « mieux-être » du patient.

Enfin, en 1992⁸, la Canadienne Gilda Katz met à jour cette définition et lui apporte un éclairage nouveau : « La bibliothérapie est l'usage guidé de la lecture, en gardant à l'esprit qu'un résultat thérapeutique est attendu. On peut adjoindre à une thérapie celle de la lecture d'ouvrages sur telle maladie ou tel problème - ou sur de la fiction ou de la poésie - afin d'aider le patient à se procurer savoir et introspection, etc. ». L'éclairage nouveau est celui, implicite, de l'utilisation des self-help books, décrits plus bas.

A qui s'adresse la bibliothérapie ?

Par ces essais de définitions, la bibliothérapie semble plutôt dirigée vers le malade psychiatrique ; elle s'applique en effet, toujours, à des personnes suivant déjà une thérapie, la bibliothérapie se comprenant comme appoint et ne voulant pas se substituer à une autre.

Déprimés, névrosés, psychotiques peuvent bénéficier de la bibliothérapie à condition que thérapeutes et bibliothécaires travaillent en équipes. Aux Etats-Unis, les études sont nombreuses où l'on voit des psychologues aboutir à des résultats satisfaisants, fruits de collaborations étroites entre patients et ces équipes. La bibliothérapie comportementale (dérivée du comportementalisme ou behaviorisme) peut y être prédominante⁹. Chez ces malades-là, des groupes (enfants, adolescents, vieillards) sont particulièrement réceptifs à la pratique de la bibliothérapie et l'on y rencontre des succès tangibles.

La sexologie développe aussi - pour certains cas précis -, cette thérapie d'appoint¹⁰.

Toutefois, et c'est à mon avis la fonction la plus intéressante pour nous, bibliothécaires, car elle n'exige pas de spécificité médicale poussée, c'est le rôle joué par la bibliothérapie auprès de certains groupes sociaux en « difficulté de vie ». Richard Anstett¹¹ donne une liste non exhaustive de ces groupes et insiste sur l'association des bibliothécaires et des travailleurs sociaux : enfants « à problèmes » dus à des déstructurations familiales, personnes âgées ou encore personnes souffrant de légers handicaps... A ceux-là, peuvent s'ajouter des publics incarcérés, ainsi que des groupes de drogués (en réinsertion, par exemple), ou d'alcooliques. Des observations très précises ont pu être faites¹² dans une prison d'Illinois, à partir de volontaires ; elles tendent à démontrer que la bibliothérapie change positivement l'idée qu'ont d'eux-mêmes les prisonniers ; elle faciliterait aussi les comportements de contrôle interne et ceci, d'une manière générale, pour tous les types de prisonniers, et sans même tenir compte des types de lecture. Thérapie d'appoint, la bibliothérapie n'a pu, dans ce groupe particulier, être distinguée, dans ses effets, d'autres types de thérapies.

Les self-help books

Face aux difficultés de vie, comme la confrontation à une très grave maladie ou la perte d'un être cher ou un divorce..., les Anglo-Saxons s'organisent ! On assiste, en effet, depuis une vingtaine d'années au phénomène du self-help. Difficile à traduire, ce concept implique une idée d'autoassistance ou de débrouillardise face à un monde de plus en plus complexe et professionnalisé. De nombreux groupes de « consommateurs » ou de « non-professionnels » se sont créés pour s'entraider, véritable engouement social touchant une certaine population (plutôt blanche, urbaine et cultivée), à l'affût d'informations précises sur « comment s'en sortir soi-même ». Ellen Paterson¹³ décrit la self-help explosion et implore littéralement les bibliothécaires de communiquer sans restriction toutes les informations à tous. Une profusion éditoriale, les self-help books, a découlé de ce phénomène engendrant une littérature « grand public » sur des sujets spécifiques (juridiques, médicaux, etc.), ouvrages-guides où des conseils de toutes sortes sont prodigués. Ce sont ces types d'ouvrages qui, dans le cadre de la bibliothérapie, peuvent être prescrits ; on y trouve tout pour lutter contre l'alcoolisme, la dépression, le tabagisme

ou l'obésité. Des études précises sur l'usage de ces guides prescrits par médecins ou psychologues ont été effectuées et un effet bénéfique de leur lecture sur des personnes alcooliques ¹⁴ ou déprimées ¹⁵ a pu être constaté. Des évaluations positives quant à l'utilité de ces livres ont pu être faites et le rôle joué par les prescripteurs de même que les listes de guides prescrits ont pu être examinés de manière qualitative ¹⁶. De telles études n'existent pas en France, à ma connaissance. Ce volet de la bibliothérapie, les self-help books, pourrait faire l'objet, ici, d'une étude particulière, dans la mesure où la production éditoriale française - scientifique et médicale -, aux prises avec de petits tirages pour des livres onéreux, pourrait trouver de cette manière de nouveaux débouchés. De telles ouvertures sont d'ailleurs ponctuellement à l'étude chez certains grands éditeurs.

La bibliothérapie en France

En 1946, Lucie Guillet ¹⁷ incitait le patient, malade mental, à lire des vers afin de se laisser gagner par ce « fluide poétique » bénéfique ; Emile Dars avec le psychiatre J.-C. Benoit ¹⁸, en 1973, créaient l'« expression scénique », adaptée à des émotions bien particulières revécues par le malade ; tous les trois faisaient déjà, comme M. Jourdain avec sa prose, de la bibliothérapie sans le savoir ! Il est à noter que l'« expression scénique », distincte de la théâtrothérapie (faire jouer une œuvre théâtrale avec pour interprètes des malades mentaux) implique une étroite collaboration entre le psychiatre qui suit le malade et le moniteur : choix de textes précis correspondant aux différents états émotionnels de la vie, implication du malade dans la lecture. Cette méthode de catharsis, libératrice, se retrouve au centre de toute expérience bibliothérapeutique.

Karine Brutin ¹⁹ dit que le texte littéraire travaille à la restauration du lien avec autrui. Il existe en effet un lieu psychique, « espace transitionnel » (terme utilisé par D. W. Winnicott) où se font les échanges entre le monde psychique interne et le monde extérieur.

Le livre, porteur d'un message religieux quand il devient le Livre (sens biblique), peut soigner le malade. Certains rabbins ou psychiatres de confession juive le prescrivent ²⁰. Soigner par les livres sacrés (les Tantras) n'est pas étranger à l'hindouisme non plus.

Plus prosaïquement, après l'expérience de H. J. Pratt aux Etats-Unis, on voit apparaître en France la « classtherapie », moyen d'appoint jugé efficace de lutte contre la maladie. En effet, l'attitude mentale du malade envers sa maladie étant un facteur essentiel de son amélioration, on va créer des classes (d'abord dans les sanatoriums) où la maladie sera expliquée collectivement. Cette didactique de la santé, accompagnée de livres, portera ses fruits. Enseignée à La Verrière (établissement psychiatrique) dans les années 1960-1970, elle relève de la même démarche et du même objectif que les self-help books ²¹.

La bibliothérapie semble être pratiquée depuis longtemps en Europe, affirment J.-C. Barreau et B. Pingaud ²² dans leur rapport au ministre de la Culture. Mais, en France, les tentatives qui se dessinent pour mettre en place une collaboration thérapeutique, exigeraient des bibliothécaires une formation complémentaire en matière de problèmes de santé. Plus tard, Colette Jullian ²³ précisera cette idée, à savoir que si la bibliothérapie n'est pas reconnue en France, c'est que les bibliothécaires d'hôpitaux sont souvent bénévoles, et que le peu de moyens et de formation ne leur permettent que d'être des distributeurs de livres ! « Je suis une rangelivres », me déclarait en effet l'infirmière chargée de la bibliothèque de l'Institut de formation du CHS de Maison-Blanche, où j'effectuais mon stage. Son rôle aurait pu être tellement plus intéressant...

Mais tout n'est pas négatif. On peut constater que certains hôpitaux, grâce à un directeur ou à un chef de service motivés, considèrent la lecture comme une activité parathérapeutique nécessaire. Françoise Kleltz ²⁴ cite cette unité médico-psychologique pour adolescents au CHR (Centre hospitalier régional) de Bordeaux où de jeunes « suicidants » sont suivis et où un point-lecture (avec l'aide de la Fondation Hachette) a été

créé. Cet espace culturel aménagé au sein de l'unité avec vidéocassettes (langues étrangères, voyages) apporte l'oxygène nécessaire de l'extérieur et contribue à la reconstruction de la personnalité de ces jeunes. Le Dr G. Federmann a bien été le premier médecin à découvrir et analyser l'importance du livre en milieu psychiatrique ²⁵. Mais peu de ses pairs ont suivi cette voie... Bien sûr, tout un monde de bénévoles, au contact direct de la souffrance et de la mort en a saisi la portée et nul n'ignore la joie que fait naître l'arrivée du chariot de livres et de cassettes dans les salles. Les pouvoirs publics sont conscients de cette obligation qui leur incombe : développer la lecture publique à l'hôpital.

Nous concluons avec la philosophie ironique de Daniel Pennac dans *Comme un roman* : « Le bonheur de lire ? Qu'est-ce que c'est que ça, le bonheur de lire ?... Chaque lecture est un acte de résistance. De résistance à quoi ? A toutes les contingences. Toutes : sociales, professionnelles, psychologiques, affectives, climatiques, familiales, domestiques, grégaires, pathologiques... Une lecture bien menée sauve de tout, y compris de soi-même. Et, par-dessus tout, nous lisons contre la mort ». La lecture est donc une démarche essentielle du processus « bibliothérapie ». Celle-ci, en lien avec d'autres thérapies, ou seule, selon les cas, ouvre la voie à un mieux-être de l'homme blessé. Nous avons la responsabilité, nous bibliothécaires, de la promouvoir, car nous en avons mesuré les bénéfices.

Décembre 1993



Dr G. Federmann

-
1. Cet article approfondit les notions de bibliothérapie acquises pour l'élaboration du mémoire ci-dessous : Françoise ALPTUNA, *Projet de médiathèque en hôpital psychiatrique. L'exemple du Centre hospitalier spécialisé de Maison-Blanche (Seine-Saint-Denis), mémoire d'étude pour le diplôme de conservateur de bibliothèque*, sous la dir. de S. DALHOUMI et J.-M. SALAÛN, Villeurbanne, ENSSIB, 1993, 79 p. Voir aussi la mise à jour récente par G. FEDERMANN et F. ALPTUNA : « Bibliothèque en établissement psychiatrique », *Le Chariot*, 1994, n° 55, p. 9-13. (retour)
 2. Nathalie SINELNIKOFF, *Les psychothérapies*, Paris, M.A. Ed., 1987. (retour)
 3. E. BERNE, *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Paris, Payot, 1961. (retour)
 4. Eva STOLTZENBERG, « Les livres = ponts entre moi et les autres », *Heilkraft des Lesens : Erfahrungen mit der Bibliothérapie* / hrsg. von Peter RAAB, Freiburg-Basel, Herder Taschenbuch Verl., 1988. (retour)
 5. Franklin M. BERRY, « Analysis of processes in bibliothérapie », *Proceedings of the Fourth Bibliothérapie Round Table* / ed. A. HYNES, K. GORLICK, Washington, D.C., 1978. (retour)
 6. Traduction personnelle de même pour toutes les définitions qui suivent (allemande et anglaise). (retour)
 7. Jacqueline PLANT FINCHER, « Bibliothérapie : Rx-literature », *Southern Medical Journal*, 1980, vol. 73, n°2, p. 223-225. (retour)
 8. Gilda KATZ, « Bibliothérapie : the use of books in psychiatrie treatment », *Canadian Journal of Psychiatry*, 1992, vol. 37, p. 173-178. (retour)
 9. F. SCOGIN, C. JAMISON, K. GOCHNEAUR, « Comparative efficacy of cognitive and behavioural bibliothérapie for mildly and moderately depressed older adults », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1989, vol. 57, n°3, p. 403-407. (retour)
 10. G. TRUDEL, « The effects of bibliothérapie on orgasmic dysfunction and couple interactions : an experimental study », *Sexual and marital therapy*, 1988, vol. 3, n°2, p. 223-228. (retour)
 11. Richard E. ANSTETT, « Bibliothérapie : an adjunct to care of patients with problems of living », *Journal of Family Practice*, 1983, vol. 17, n°5, p. 845-853. (retour)
 12. Kenneth KOHUTEK, « Bibliothérapie within a correctional setting », *Journal of Clinical Psychology*, 1983, vol. 39, n°6, p. 920-924. (retour)
 13. Ellen R. PATERSON, « Health information services for lay people : a review of the literature with recommandations », *Public Library Quarterly*, 1988, 8 (3/4), p. 81-91. (retour)

14. Sally A. SAVAGE, Clive R. HOLLIN, Anita HAYWARD, « Self-help manuals for problem drinking : the relative effects of their educational and therapeutic components », *British Journal of Clinical Psychology*, 1990, 29, p. 373-382. (retour)
15. James R. MAHALIK, Dennis M. KIVLIGHAN, « Self-help treatment for dépression : who succeeds ? », *Journal of Counseling Psychology*, 1988, 35, 3, p. 237-242. (retour)
16. Steven STARKER, « Psychologists and self-help books : attitudes and prescriptive practices of clinicians », *American Journal of Psychotherapy*, 1988, 42, n°3, p. 448-455. (retour)
17. Lucie GUILLET, *La poétiothérapie. Guérir par la poésie*, Paris, Jouve et Cie, 1946, 164 p. (retour)
18. Emile DARS, J. C. BENOIT, *L'Expression scénique. Art dramatique et psychothérapie*, Paris, ESF, 1973. (retour)
19. Karine BRUTIN, *La littérature, une transition entre soi et l'autre / mémoire pour l'obtention du diplôme de recherche approfondie en psychopathologie et en sémiologie*, Université Paris VI et VII, 1991-1992, 68 p. (disponible à la bibliothèque de l'Institut Marcel Rivière (MGEN), CHS La Verrière, 78321 Le Mesnil-Saint-Denis Cedex). (retour)
20. Marc-Alain OUAKNIN, *Bibliothérapie : lire, c'est guérir*, Paris, Le Seuil, 1994 (La Couleur des idées). Cet ouvrage récent fait appel à des références bibliques (Talmud, Cabbale, Nombre). L'auteur, rabbin, donne une interprétation strictement judaïque à la « bibliothérapie ». Cf. le compte rendu de cet ouvrage dans ce numéro, p. 128 (retour)
21. La classtherapie, par P. SIVADON, P. CHANOIT, et al. / compte rendu du congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française, 65e session, Dijon, 4-9 juillet 1967, p. 777-784. (retour)
22. Pour une politique nouvelle du livre et de la lecture / rapport au ministre de la Culture établi par B. PINGAUD, J.-C. BARREAU, Paris, Dalloz, 1982. (retour)
23. Colette JULLIAN, *Les bibliothèques d'hôpitaux en France : bilan et perspectives / mémoire de fin d'études de l'ENSB*, Villeurbanne, 1983. (retour)
24. Françoise KLELTZ, *La lecture à l'hôpital : état des lieux de l'offre de lecture à l'hôpital en 1992*, Paris, Fondation de France-Ministère de l'Education nationale et de la Culture, 1993, 94 p. (disponible à la Fondation de France, 40 av. Foche 75008 Paris). (retour)
25. Georges FEDERMANN, *Le livre : ses fonctions, sa place et son utilisation à l'hôpital psychiatrique*, Strasbourg, Université Louis Pasteur, 1985, 253 p. (Thèse Méd. Strasbourg, 1985, n°200). (retour)

Notice bibliographique :

Alptuna, Françoise, « Qu'est-ce que la bibliothérapie ? », *BBF*, 1994, n°4, p. 94-97 [en ligne] <<http://bbf.enssib.fr/>> Consulté le 09 octobre 2011