

Introduction

# LA BIBLIOTHÉRAPIE CRÉATIVE : LE POUVOIR DES MOTS



**H**abituée des mots depuis toute petite, entre écriture et lecture, il m'a fallu le début d'une profonde remise en question, assortie d'un confinement inédit au printemps 2020 pour cause de pandémie, pour m'apercevoir que ces mots que je chérissais et qui m'accompagnaient détenaient un pouvoir extraordinaire. Celui de découvrir qui nous sommes, ce qui nous construit, ce qui nous définit, mais également, et c'est encore plus fort, celui de changer notre programmation.

Pour candidater à une formation, j'ai dû rédiger mon itinéraire personnel. Je devais ainsi expliquer mon

parcours, mon histoire et la raison pour laquelle je demandais cette formation. Profitant alors de cet enfermement imposé, j'avais le temps de me consacrer à moi, et donc de faire le point. J'ai commencé à écrire, écrire, et encore écrire. Je ne pouvais plus m'arrêter. Et là, des choses profondes ont jailli. Des croyances limitantes sont apparues. Et j'ai compris une partie de ce qui me constituait. Les mots m'avaient permis de comprendre. J'étais ébahie. C'est ainsi qu'au hasard, j'ai tout simplement lancé une recherche Google : « Les mots ont un pouvoir ». De page Internet en page Internet, c'est ainsi que j'ai eu une révélation : la bibliothérapie, ou comment prendre soin de soi par les mots.

Il faut dire que les émotions et le langage se seraient développés en parallèle. En apprenant à communiquer et à s'exprimer, les êtres humains apprenaient à ressentir. « Pour Jean Starobinski, théoricien de la littérature, l'histoire des sentiments et des mentalités est largement tributaire des formes langagières ou artistiques dans lesquelles ils se sont exprimés, et l'on ne peut saisir un sentiment ou une émotion que s'ils se sont laissé représenter dans une forme verbale. C'est humain. Voilà pourquoi l'expérience intérieure serait indissociable du vocabulaire, qui offre à nos émotions les plus intimes le modèle possible de leur expression. C'est ce sur quoi, entre autres, joue la bibliothérapie », écrit Régine Detambel dans son ouvrage *Les livres prennent soin de nous*. Prendre soin de soi, exprimer son moi intérieur aurait donc un lien évident avec le langage. Évident.

Axelle Artois est bibliothécaire à Lille et organise des ateliers de bibliothérapie. Pour elle aussi, le livre a un pouvoir inégalable. Lors de notre échange (à lire au chapitre 7 : « La Sieste contée »), elle m'a confié : « C'est une façon de se reconnecter à soi-même et aux autres en même temps. À travers le livre, on va avoir cette chance de se reconnecter à certaines émotions, de pouvoir mettre des mots sur ce qui nous traverse. On n'a pas toujours les mots pour savoir ce qu'il se passe en nous, et d'un coup, dans un livre, il y a cette phrase, ce mot qui va faire écho en nous et qui va nous permettre de mieux nous comprendre et de mieux comprendre les autres. Le livre permet d'avoir une plus grande empathie, on peut vivre mille vies avec un livre et ça peut nous permettre de voir le monde avec d'autres yeux, de mieux comprendre certaines situations. Il y a, à la fois, une forme de réflexion et en même temps, un temps de bien-être, de relaxation qui va passer par les mots et les livres. »

Comme Kafka le disait, « un livre doit être la hache qui brise la mer gelée en nous. »

## | Tout a commencé...

Mais reprenons depuis le début. Durant la Première Guerre mondiale, Sadie Peterson Delaney, une infirmière américaine dans un hôpital de l'Alabama, s'appuie sur les livres pour tenter de soulager les maux et les traumatismes des militaires américains qui reviennent du conflit.

Ensuite, elle travaille auprès des handicapés mentaux, physiques et des aveugles avec la même conviction : ouvrir la culture et la créativité à tous les publics. Convaincue du pouvoir thérapeutique des mots sur les maux, Sadie Peterson Delaney est considérée aujourd'hui comme une pionnière : celle qui a été la première à avoir pratiqué la bibliothérapie. Mais il faut attendre 1961 pour en découvrir la définition suivante dans le *Webster International* : « La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outils thérapeutiques en médecine et en psychiatrie, et un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée », cite Régine Detambel dans son livre *Les livres prennent soin de nous*. Dans les pays anglo-saxons, la bibliothérapie connaît alors un fort développement, dopé par l'essor des livres autour du développement personnel. Les bibliothérapeutes recommandant ainsi un livre afin d'aider à la résolution d'un problème.

En France, c'est en 1994 que Marc-Alain Ouaknin publie un essai intitulé *Bibliothérapie, lire c'est guérir*. C'est dans cet ouvrage que le lien avec la créativité est proposé. Régine Detambel, défenseuse d'une pratique créative, explique ainsi : « Selon Ouaknin, la bibliothérapie consiste à rouvrir les mots à leurs sens multiples. Par la magie de l'interprétation, l'ouvrage poétique dénoue les nœuds du langage, puis les nœuds de l'âme qui s'opposaient à la vie et à la force créatrice. La bibliothérapie ainsi comprise doit permettre à chacun de sortir de l'enfermement, de la lassitude, pour se réinventer, vivre et renaître à chaque instant dans la dyna-

mique d'un langage en mouvement. » Stimuler sa créativité par une pratique active des mots afin de se libérer et de prendre soin de soi. La bibliothérapie créative est née.

## | Prendre soin de soi

Plusieurs courants se distinguent alors : la bibliothérapie prescriptive, durant laquelle un ou des ouvrages sont prescrit(s) pour répondre à certains problèmes, la bibliothérapie créative, qui va recourir à plusieurs outils autour des mots afin de débloquer la créativité dans un but de mieux-être, et la bibliothérapie thérapeutique, qui mêle pratique prescriptive et pratique créative, utilisée principalement par le corps médical (médecins, infirmiers, psychologues, psychothérapeutes...) dans le cadre d'un accompagnement.

Précisons également la définition du sens du mot « thérapie ». Ce dernier vient du grec *therapeia*, qui signifie soin, et non soigner. La thérapie vise ainsi à prendre soin de soi et des autres, et non pas à soigner, contrairement à ce que le langage courant peut nous laisser penser. Peut-être même qu'il s'agirait de prendre soin de soi pour éviter de devoir se soigner... Prendre soin de soi, ou comment développer sa personne.

Alors que le nombre de Français qui lisent chaque année un livre du rayon « développement personnel » ne cesse d'augmenter (17 % en 2014, 31 % en 2017, 35 % en 2020,

selon une étude du Centre national du livre), ledit rayon a pourtant souvent mauvaise presse, notamment auprès des fervents de la littérature littéraire. Or « développement personnel » n'est en rien un gros mot. Galvaudée par un engouement fort pour des ouvrages prônant parfois des méthodes express de bien-être, comme on vendrait des pilules pour maigrir, l'expression « développement personnel » est à l'origine « une philosophie de vie », tel qu'on peut le lire dans un article publié sur le site [www.europe1.fr](http://www.europe1.fr) en mars 2018 et intitulé *Au fait, c'est quoi, le développement personnel ?* Dans ce reportage, Anne Cazaubon, experte du secteur et chroniqueuse à Europe 1, témoigne : « Je préfère parler de dépouillement personnel. J'aime bien l'idée de l'oignon qu'on effeuille couche après couche pour arriver à son essence profonde. Pour moi, le développement personnel vise la pleine réalisation de son potentiel et de ses aspirations profondes. » Le développement personnel serait donc avant tout ce que j'appellerais le développement de la personne. Il n'y a ici qu'un pas à faire avec la « thérapie », le « prendre soin de soi ».

Et le développement de notre personne afin de trouver un sens à notre vie, n'est-ce finalement pas ce qui nous anime tous ? Shakti Gawain écrit ainsi, dans *Techniques de visualisation créatrice* : « L'être humain a besoin de sentir que sa vie a un sens. Être en contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi génère du sens. Se "reconnecter" à soi-même n'est pas un but à atteindre, c'est une pratique, un chemin. » Ce que nous cherchons avant tout, c'est la

plus belle des sérénités intérieures, afin de jouir de tous les bonheurs durant ce passage qui nous est proposé. Shakti Gawain poursuit : « On peut considérer que la vie a trois niveaux : être, faire, avoir. [...] Aucun n'est en conflit avec les autres. Tous existent simultanément. Les gens essaient souvent de vivre à l'envers. Ils tentent d'avoir plus de possessions ou plus d'argent afin de faire davantage ce qu'ils veulent, croyant que c'est la voie pour être heureux. En fait, ça marche dans l'autre sens. Il vous faut d'abord être ce que vous êtes vraiment, puis faire ce qui est nécessaire afin d'obtenir ce que vous désirez. »

## | La créativité est en nous

Dans cet ouvrage, nous nous concentrerons uniquement sur la bibliothérapie créative. Formée par Régine Detambel, je suis convaincue du pouvoir de la créativité. « La créativité, c'est vraiment la clé de tout », m'a assuré la coach en transformation professionnelle Zeva Bellel lors d'un échange, à retrouver en chapitre 6 « *Le vision board* ». Une déclaration, presque un mantra, que je rejoins tout à fait.

Nous sommes tous des êtres créateurs. Malgré tout, nous nous laissons polluer, bloquer, enfermer par la société, notre éducation, nos croyances, nos vies quotidiennes qui, une fois que nous sommes devenus adultes, font de nous des automates. Nous perdons alors la conscience d'être,

tout simplement. D'être nous-mêmes. « Notre corps a été construit par la nature pour fonctionner parfaitement et se régénérer constamment. L'éducation et les contraintes sociales nous apprennent à vivre contre nature, à faire violence à notre corps, à obéir aux idées reçues et à ne plus respecter les conseils que nous prodiguent notre instinct et notre intuition. Nous vivons d'une façon qui engendre des troubles de la santé et des maladies. Pour nous délivrer des habitudes qui empoisonnent notre vie, prenons en main notre éducation et retrouvons progressivement l'harmonie avec nous-mêmes, avec la nature, sans laquelle la santé ne saurait exister », résume ainsi Shakti Gawain.

Afin de réveiller ce « nous » profond qui sommeille, la créativité apparaît alors comme un formidable outil que nous pouvons réactiver par des techniques multiples et variées. La bibliothérapie créative est ainsi un couteau suisse, ou une boîte à outils, dont nous allons sortir une technique ou une autre, selon l'effet attendu, mais dans un seul et même objectif : nous (re)trouver, être nous-mêmes, nous aimer, avoir confiance en nous et aux autres, être en phase avec celui que nous sommes et non pas avec ce qu'on attend de nous.

Pour ce faire, même s'il existe une base de techniques, chaque bibliothérapeute en créativité va également utiliser ses propres expériences, ses expérimentations, ses passions pour débloquer cette créativité. Il n'y a donc pas qu'une seule forme de bibliocréativité, mais autant de pratiques différentes que de bibliothérapeutes.



Par ailleurs, la bibliothérapie créative se rapprochant de l'art-thérapie, en y ajoutant le sens des mots lus et écrits, et considérant que les techniques peuvent évoluer à chaque instant, du moment qu'elles stimulent la créativité, il est important de garder en tête que tout est possible. Voilà pourquoi la liste des outils proposés dans cet ouvrage n'est pas exhaustive. Loin de là.

Certaines des techniques évoquées ici ont un lien direct avec le livre. D'autres moins, même si les mots interviennent toujours à un moment donné, des mots lus, écrits ou parlés. Il ne s'agit pas d'un ouvrage à destination des amoureux du livre uniquement, la bibliothérapie n'est pas un club de lecture (bien que l'un n'empêche pas l'autre). Il faut plutôt y voir un ensemble : la bibliothérapie est la somme des techniques qui visent au mieux-être à travers les mots, elle est dans la globalité des exercices proposés et dans les combinaisons qu'il est possible de réaliser entre lecture, écriture, dessin, collage, yoga, théâtre, relaxation, *vision board*, visualisation créatrice, kintsugi, carnet créatif, etc., et bien plus encore !

## I Quelques conseils...

Avant de commencer la lecture de ce livre qui, par des exercices pratiques, tentera de réveiller votre créativité, il est important de garder quelques principes en tête. Premièrement, il ne s'agit pas d'un livre magique,

d'une recette efficace à tous les coups. Ce n'est pas une méthode miraculeuse qui vous promet d'avoir confiance en vous et de vous sentir bien dans votre peau en dix minutes seulement. Je vous propose plutôt des exercices à ajouter régulièrement à votre quotidien, qui pourront vous aider, en utilisant la créativité, à vous remettre sur votre propre chemin. Il n'y a pas de solution toute faite. Il n'y a que des âmes qui s'écoutent et s'observent.

Ces exercices peuvent se pratiquer à tour de rôle, selon vos aspirations. N'hésitez pas à tester : certaines techniques peuvent vous transporter, d'autres moins. Certaines vous parleront immédiatement, d'autres exigeront plus de temps et de tentatives. Amusez-vous, expérimentez, envisagez, imaginez même d'autres techniques, et essayez de les coupler les unes avec les autres. Amusez-vous à jouer avec les règles du jeu, à tout mélanger. C'est généralement ainsi que ces techniques sont les plus efficaces.

Pour le déblocage et la dépollution de votre créativité, votre engagement doit être total. Non pas en matière de temps, mais en régularité. Ainsi, la répétition de cette pratique est indispensable. Pour tous les outils de ce livre, comme d'autres livres de développement de la personne, il ne s'agit pas de les pratiquer une fois pour que ça fonctionne. D'ailleurs, ainsi que l'écrit Shakti Gawain dans *Techniques de visualisation créatrice*, « c'est la répétition des outils adaptés à vos besoins, envies et affinités qui en fera son succès. Les schémas dans lesquels nous vivons sont très longs à déconstruire, parce qu'ils sont ancrés, nous devons aider

notre esprit à "changer de programme". Enfin, il est essentiel de pratiquer ce qui vous convient le plus. Les résultats peuvent prendre du temps, il faut savoir être patient, et ce qui vous convient ne conviendra pas à quelqu'un d'autre, et vice versa. Cependant, choisissez et ne gardez que les outils qui vous conviennent. [...] Ce qui réussit à un moment donné peut échouer à un autre. Ce qui marche pour une personne peut être sans effet pour une autre. Fiez-vous toujours à votre propre jugement et à vos impulsions intérieures. » Pour pratiquer et retrouver la voie de la créativité et sa propre voie, il est nécessaire donc de se montrer patient et régulier, mais également bienveillant envers soi-même.

Le mot « créativité » peut en effet faire peur. Et pourtant... la créativité n'est que le fait de créer. Ainsi, cuisiner est déjà de la créativité. Décorer sa maison ou son appartement, écrire une carte, créer un groupe sont aussi des formes de créativité. À cela s'ajoute le fait que l'être humain est un être créateur. C'est donc ancré en chacun de nous. Tous les enfants font ainsi preuve de créativité chaque jour de leur vie en dessinant, en construisant une cabane, en dansant, en chantant, en jouant à la poupée ou aux jeux de construction...

Seulement, en grandissant, par notre éducation, par ce que la société attend de nous, nous construisons des programmes, des croyances et des schémas que nous répétons. Nous oublions d'être créatifs. Pire : nous sommes très nombreux à nous convaincre que nous ne sommes pas du tout créatifs. Nous commettons en effet l'erreur

d'assimiler la créativité à l'art et donc au talent. Mais pas besoin d'avoir du talent pour être créatif. Notre but ici n'est pas d'exposer un quelconque don, mais simplement de savoir prendre soin de nous en utilisant la créativité que nous avons déjà à disposition, en nous. Ainsi, Anne-Marie Jobin, dans son livre *Mon journal créatif*, explique : « Il ne s'agit pas d'écrire ou de dessiner selon des modèles prescrits, mais de plonger en soi-même avec honnêteté et courage. Le seul fait d'être en vie procure tout ce qu'il faut pour apprivoiser ce processus et en tirer les bienfaits. Chaque personne – y compris vous – possède une mine d'or au centre d'elle-même. Vous avez peut-être perdu le chemin qui y mène, mais derrière les broussailles, celui-ci vous attend. Peu importe où vous en êtes dans votre vie, c'est là, juste où vous êtes, qu'est la porte d'entrée. Vous pouvez retrouver le fil de votre vie intérieure afin que celle-ci vous guide vers la réalisation de votre potentiel. » Oubliez donc l'envoi de votre journal intime à une maison d'édition, voyez plutôt tout ce que le fait d'écrire dans ce journal peut vous apporter quotidiennement.

Patience, régularité, bienveillance. Ce sont donc les principes qui vous permettront, avec les mots, et ce, grâce aux outils proposés dans ce livre, de (re)découvrir peut-être le chemin intérieur que vous cherchez.

Bonne lecture et bonne découverte.